



El calentamiento : Una vía para la autogestión de la actividad física /

Blázquez Sánchez, Domingo,
autor

Libros electronicos

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzAwODQxNzc>

Título: El calentamiento Una vía para la autogestión de la actividad física Domingo Blázquez Sánchez

Editorial: Barcelona Editorial INDE 2021

Descripción física: 1 online resource (104 pages)

Mención de serie: Biblioteca temática del deporte

Nota general: Índice

Bibliografía: Bibliografía

Contenido: El calentamiento. Una vía para la autogestión de la actividad física -- Página legal -- Índice -- Introducción -- 1. Qué es el calentamiento? -- Dónde estoy? -- Cuando leas este capítulo podrás saber... -- Sabías que...? -- Descubre todas estas incógnitas -- La adaptación al esfuerzo: el paso del reposo al ejercicio -- Noción de calentamiento -- Personalización del calentamiento -- Objetivos del calentamiento -- Funciones del calentamiento en la Educación Física escolar -- El calentamiento como parte del plan de clase -- El calentamiento como contenido didáctico -- En resumen, qué es lo más importante? -- Lo tengo claro ahora? -- 2. Un poco de historia reciente -- Dónde estoy? -- Cuando leas este capítulo podrás conocer... -- Sabías que...? -- Descubre todas estas incógnitas -- Evolución histórica del "plan de clase" en el que se inserta el calentamiento -- El calentamiento en las escuelas gimnásticas: la "parte inicial" -- El calentamiento en la psicomotricidad: la "fase de activación" -- La emergencia del deporte moderno: "el calentamiento" -- El calentamiento en la sesión de la Educación Física según las concepciones actuales: la "parte preparatoria" o "parte inicial" -- El calentamiento como herramienta básica en el conocimiento práctico de la Educación Física -- En resumen, qué es lo más importante? -- Lo tengo claro ahora? -- 3. Por qué es necesario realizar el calentamiento -- Dónde estoy? -- Sabías que...? -- Descubre todas estas incógnitas -- Es imprescindible realizar el calentamiento? -- Respuesta de orden cardiocirculatorio -- Respuesta de orden respiratorio -- Respuesta de los riñones y el aparato digestivo -- Efectos de orden muscular -- Efectos de orden neuro-muscular -- Efectos de orden psicológico -- El calentamiento en cuanto a la prevención de lesiones -- En resumen, qué es lo más importante? -- Lo tengo claro ahora? 4. Cómo hay que ejecutar el calentamiento -- Dónde estoy? -- Cuando leas este capítulo podrás... -- Sabías que...? -- Descubre todas estas incógnitas -- Tipos de

calentamiento -- Desarrollo Cómo realizar el calentamiento? -- Momentos del calentamiento -- Primer (o segundo) momento: la activación genérica (también denominado calentamiento general) -- Segundo (o primer) momento: los estiramientos musculares -- Tercer momento: flexibilidad (método pasivo) -- Cuarto momento: la acción específica (también denominada calentamiento específico) -- Ejemplos de distribución de los momentos del calentamiento -- Duración Cuánto dura un calentamiento óptimo? -- A qué intensidad se debe calentar? -- Calentamiento anticipado ("a distancia" en el tiempo) -- Todos deben calentar de la misma manera? El calentamiento se deberealizar siempre en grupo? -- Factores condicionantes del calentamiento -- Vuelta a la calma Qué hacer después de la sesión de trabajo? -- En resumen, qué es lo más importante? -- Lo tengo claro ahora? -- 5. Elección de ejercicios -- Dónde estoy? -- Cuando leas este capítulo podrás... -- Sabías que...? -- Descubre todas estas incógnitas -- Ejercicios para el "calentamiento genérico" de cualquier práctica (actividad física general entrenamiento/competición) -- Ejercicios de "estiramientos musculares" -- Diferencias entre estiramiento y flexibilidad -- En resumen qué es lo más importante? -- Lo tengo claro ahora? -- 6. El calentamiento en la Educación Física -- Dónde estoy? -- Cuando leas este capítulo podrás... -- Sabías que...? -- Descubre todas estas incógnitas -- Cómo debe ser el calentamiento en Educación Física escolar -- Concepción actual sobre el esquema de la sesión -- Las partes de la sesión según los contenidos -- Características fisiológicas en la edad infantil -- Cómo enseñar el calentamiento para gestionar la propia práctica física El calentamiento en la LOCE (Ley Orgánica de Calidad Educativa) -- Objetivos y contenidos que deberían incluirse en el desarrollo curricular -- Actividades que pueden utilizarse con el alumnado para enseñarles a calentar -- Actividades de evaluación para el calentamiento -- En resumen, qué es lo más importante? -- Lo tengo claro ahora? -- Actividad evaluadora -- Síntesis final -- Bibliografía

ISBN: 84-9729-618-4

Materia: Physical education and training Educación física

Enlace a formato físico adicional: 84-9729-046-1

Punto acceso adicional serie-Título: Biblioteca temática del deporte

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es