



El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition)

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition)

Javier Alberto Bernal Ruiz

El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition) Javier Alberto Bernal Ruiz

Aunque es sabido que el calentamiento es parte fundamental de cualquier trabajo físico, no son pocos los que lo obvian con frecuencia, aumentando entonces los riesgos de lesión, malas ejecuciones técnicas, errores tácticos, bajo rendimiento, etc.

En este libro reflejaremos la importancia que el calentamiento tiene para los alumnos, maestros, profesores, padres, deportistas y practicantes de toda actividad física.

Frente al posicionamiento de algunos entrenadores, deportistas y pseudodeportistas, que piensan que el calentamiento no es necesario para lograr el alto rendimiento o hacer ejercicio esporádicamente, este libro defiende su uso, tanto si se quiere lograr una alta eficiencia en la práctica de cualquier modalidad deportiva, como si se quiere practicar actividad física con un mínimo de seguridad y comodidad, y por ello lo consideramos un hábito que ha de ser aprendido, y utilizado.

BLOQUE 1. CONCEPTO DE CALENTAMIENTO

1. Concepto
2. ¿Qué justifica hacer un calentamiento?
3. ¿Qué objetivos persigue?
4. ¿Qué lo caracteriza?

BLOQUE 2. CLASIFICACIÓN DE CALENTAMIENTO

1. Factores que influyen
2. Tipos
 - 2.1. Según el tipo de actividad posterior
 - 2.2. Según su objetivo
 - 2.3. Según el tipo de sesión
 - 2.4. Según la intervención voluntaria en él
3. Estructura
4. Duración
5. Los errores más frecuentes
6. Los estiramientos
 - 6.1. Objetivos de los estiramientos
 - 6.2. Tipología
 - 6.3. Aspectos a considerar
7. Principios

BLOQUE 3. FISIOLOGÍA DEL CALENTAMIENTO

1. A nivel cardiovascular
2. A nivel respiratorio
3. A nivel muscular
4. A nivel nervioso
5. A nivel psicológico
6. A nivel emuntorio
7. A nivel neurovegetativo y endocrino

BLOQUE 4. EL CALENTAMIENTO EN EL SISTEMA EDUCATIVO

1. En la legislación vigente
 - 1.1. En Educación Primaria

- 1.2. En Educación Secundaria y Bachillerato
- 1.3. Actualidad legislativa
- 1.4. Presente y futuro del calentamiento en los colegios
- 2. Aspectos a considerar sobre el calentamiento
 - 2.1. De los 6 a los 12 años
 - 2.2. De los 12 a los 16 años.
 - 2.3. De los 16 años en adelante

BLOQUE 5. UN MODELO DE CALENTAMIENTO ESCOLAR

- 1. Para primer y segundo ciclo de Educación Primaria
 - 1.1. En Escuelas Deportivas
 - 1.2. En Centros de Educación Primaria
- 2. Para tercer ciclo de Educación Primaria
- 3. Para la E.S.O y el Bachillerato

BLOQUE 6. EL CALENTAMIENTO EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN

- 1. Calentamiento: Fases y Tareas
 - 1. Para jugadores de Fútbol
 - 2. Para jugadores de Baloncesto
 - 3. Para jugadores de Voleibol
 - 4. Para jugadores de Balonmano

BLOQUE 7. UN MODELO DE CALENTAMIENTO PARA EL DEPORTE-SALUD

 [Descargar El calentamiento y la adaptación del organismo al ...pdf](#)

 [Leer en línea El calentamiento y la adaptación del organismo ...pdf](#)

Descargar y leer en línea El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition)
Javier Alberto Bernal Ruiz

Format: Kindle eBook

Download and Read Online El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition)
Javier Alberto Bernal Ruiz #20UGHFMAK6T

Leer El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz para ebook en líneaEl calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz para leer en línea. Online El calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz ebook PDF descargarEl calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz DocEl calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz MobipocketEl calentamiento y la adaptación del organismo al esfuerzo (Spanish Edition) by Javier Alberto Bernal Ruiz EPub

20UGHFMAK6T20UGHFMAK6T20UGHFMAK6T