



APUNTES DO

---

# O QUECEMENTO AMEI



Fonte: [www.ullesportiu.com](http://www.ullesportiu.com)

Editar e distribuír: 



# DEFINICIÓN DE QUECEMENTO

Conxunto de actividades que serven para preparar o corpo antes da aplicación de cargas máis esixentes. Se o definimos graficamente, o queceamento sérvenos de ponte que facilita o paso dun de repouso a un estado de actividade física media ou alta.

# FUNCIÓNS DO QUECEMENTO

Hai dúas funcións básicas do queceamento: 1. Diminúe o risco de lesións 2. Aumentar o rendemento Por iso, é fundamental tanto para os deportistas afeccionados como para os que buscan un maior rendemento deportivo.

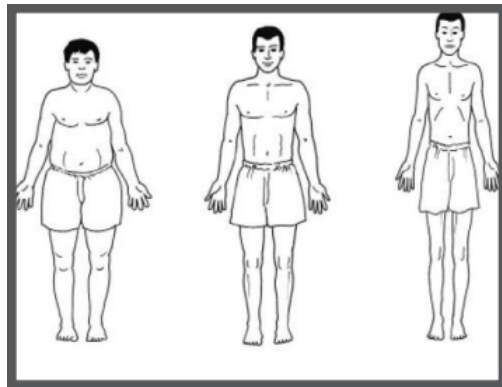
# EFFECTOS DO QUECEMENTO

Hai varias razóns polas que mellora o rendemento e reduce a posibilidade de lesións:

1. Aumentar a frecuencia cardíaca
2. Aumentar a frecuencia respiratoria e temos máis osíxeno dispoñible.
3. Aumentar a temperatura musculare diminúe a viscosidade no músculo.
4. Producir unha vasodilatación das áreas que participarán no exercicio.

# DE QUE DEPENDE O TIPO DE QUECEMENTO?

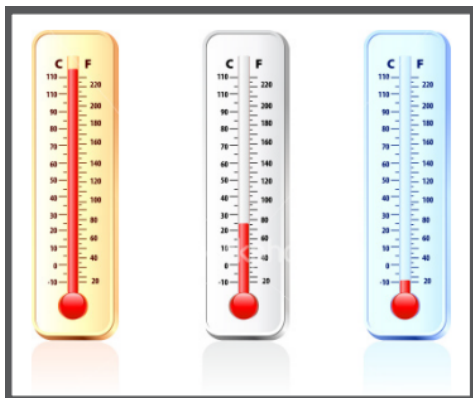
1. Do individuo: Cada un debe queentar segundo as súas características persoais.



2. Do deporte: Cada deporte ten un tipo de queceamento. Os deportes que usan máis os brazos queantarán máis os brazos e os que usan máis o membro inferior queantarán máis esa parte do corpo.



3. A temperatura exterior:Cando faga máis calor non necesitaremos quentar tanto, pero cando faga máis frío haberá que prestar máis atención e aumentar o tempo do quecemento.



## DURACIÓN

A duración do quecemento debería ser duns 20 ou 25 minutos, non obstante, nas nosas clases de Educación Física faremos quecementos duns 8 minutos máis ou menos.

## FASES DO QUECEMENTO

Hai dúas fases:

1. A fase xeral, no que mobilizamos todas as partes do corpo e é válido para todos os deportes.
2. A fase específica. Dependerá do deporte que imos practicar a continuación. Só imos falar da fase xeral do quecemento. Para que poidas aprender tanto as partes desta fase como os tempos, lembra

## AMEI 1322

### ● **A:Articulacións.**

Significa que tes que mobilizar todas as articulacións de o organismo durante 1 minuto

### ● **M:Movemento**

Debes realizar todos os exercicios que aumenten a frecuencia cardíaca. durará 3 minutos

### ● **E: Estiramientos**

Temos que estirar todo o corpo. durará 2 minutos

### ● **I: Intensidade**

Tamén durará 2 minutos. Debemos facer exercicios que nos preparen para a actividade posterior, como saltos, abdominales, flexións e remataremos con aceleracións ou sprints.

# Exemplo dun Quecemento AMEI 1322:

## CALENTAMIENTO "AMEI 1322".

### A (ARTICULACIONES) 1'

*Todos los ejercicios que impliquen circunducción se hacen en ambos sentidos.*

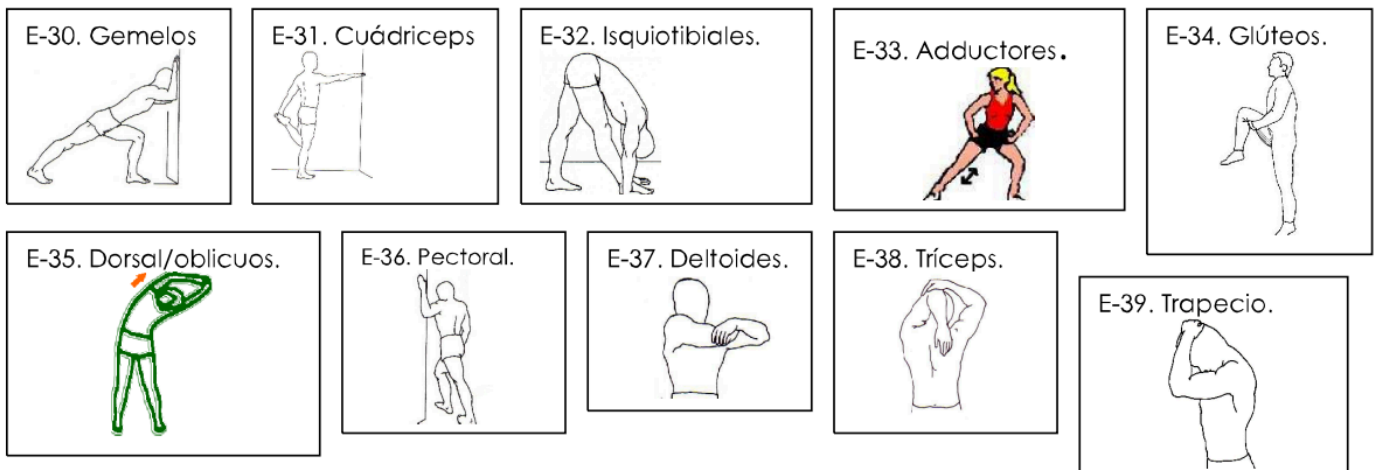
- A-1. Flexo-extensión de tobillo.
- A-2. Circunducción de tobillo con punta apoyada.
- A-3. Flexo-extensión de rodillas.
- A-4. Circunducción de rodillas.
- A-5. Circunducción de cadera.
- A-6. Tocar rodilla por lateral.
- A-7. Giros tronco lentamente.
- A-8. Circunducciones de muñeca.
- A-9. Circunducciones de codo.
- A-10. Circunducciones de hombros.
- A-11. Flexo-extensión de cabeza. Decir "sí".
- A-12. Decir "no".

### M (MOVIMIENTO) 3'

- M-13. Andar aumentando el ritmo (hacer dos largos).
- M-14. Puntillas.
- M-15. Talones.
- M-16. Trotar suavemente (repetir tres largos).
- M-17. Skipping.
- M-18. Talones al culo.
- M-19. Carrera lateral. Primero un lado, luego el otro.
- M-20. Carrera lateral cruzando.
- M-21. Doble pasos alternativos en zig-zag.
- M-22. Igual que el anterior, pero de espaldas.
- M-23. Zancadas laterales.
- M-24. Agacharse a tocar el suelo.
- M-25. Trotar de espaldas.
- M-26. Circunducción de brazos alternativos. Primero en un sentido, luego en el otro.
- M-27. Circunducción de brazos simultáneos. Primero en un sentido, luego en el otro.
- M-28. Abrir y cerrar brazos.
- M-29. Levantar y bajar los brazos extendidos.

### E (ESTIRAMIENTOS) 2'

Aproximadamente 10'' cada estiramiento (5'' cuando hay dos lados)



### I (INTENSIDAD) 2'

- I-40. 30 abdominales.
- I-41. 10 flexiones.
- I-42. Saltos con rodillas al pecho.
- I-43. Saltos con rodillas extendidas.
- I-44. Saltos y caer con media sentadilla.
- I-45. Pasos delante-detrás en línea.
- I-46. Skipping progresivo en sitio.
- I-47. Progresión de 20 metros (2 carreras).

 FASES DO QUECEMENTO AMEI[Fases del Calentamiento AMEI](#)

Fases del  
calentamiento  
AMEI  
1322

 TEORÍA DO QUECEMENTO AMEI[Teoria del Calentamiento AMEI 1322](#)

EL CALENTAMIENTO  
AMEI  
1322