

INDICE

Introducción	9
Parte 1	11
Concepto e importancia del calentamiento	
El concepto de calentamiento	12
Métodos de calentamiento	
Clasificación funcional de los métodos de calentamiento	13
Calentamiento dinámico general	
Calentamiento específico	
Calentamiento estático	
Calentamiento activo	
Calentamiento pasivo	14
Calentamiento mental	
Calentamiento mixto-combinado	
Estructuración del proceso de calentamiento	
Fase de activación	16
Fase de movilidad-articular	
Fase de ajuste medio-ambiental	
Fase de puesta a punto	17
Parte 2	19
La relación del calentamiento con las diferentes actividades físico-deportivas. Su estructura en los diferentes ámbitos de actuación	20
Desarrollo conceptual de las diferentes actividades-físico-deportivas	
Actividades sociomotrices	
Actividades psicomotrices con movilidad aparente	22
Actividades psicomotrices sin movilidad aparente	
La estructura del calentamiento en las diferentes actividades físico-deportivas respecto a su ámbito de actuación	22
El calentamiento en el enfrentamiento deportivo y la competición	
El calentamiento en la clase de educación física	
El calentamiento en las actividades en la naturaleza	23
Propuestas de estructuración del calentamiento en los diferentes ámbitos de actuación	
Parte 3	25
Las bases biofisiológicas del calentamiento	26
Las bases psicológicas del calentamiento	30
El desarrollo madurativo dentro del calentamiento	36
El calentamiento en la infancia	37
El calentamiento en la pubertad y en al adolescencia	38
El calentamiento en el adulto	39
Parte 4	41
Aspectos didácticos en el proceso de calentamiento	42
Consideraciones a tener en cuenta en el proceso de calentamiento	44
El concepto de vuelta a la calma	
Como utilizar este libro	45
Ficha modelo y tabla resumen	46
Bibliografía	49

Parte 5 1001 ejercicios y juegos de calentamiento	51
---	----