

## INDICE

<b>Introducción</b>	9
<b>Parte 1</b>	11
<b>Concepto e importancia del calentamiento</b>	
<b>El concepto de calentamiento</b>	12
<b>Métodos de calentamiento</b>	
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	
<b>Estructuración del proceso de calentamiento</b>	
Fase de activación	16
Fase de movilidad-articular	
Fase de ajuste medio-ambiental	
Fase de puesta a punto	17
<b>Parte 2</b>	19
<b>La relación del calentamiento con las diferentes actividades físico-deportivas. Su estructura en los diferentes ámbitos de actuación</b>	20
<b>Desarrollo conceptual de las diferentes actividades-físico-deportivas</b>	
Actividades sociomotrices	
Actividades psicomotrices con movilidad aparente	22
Actividades psicomotrices sin movilidad aparente	
<b>La estructura del calentamiento en las diferentes actividades físico-deportivas respecto a su ámbito de actuación</b>	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	
<b>Parte 3</b>	25
<b>Las bases biofisiológicas del calentamiento</b>	26
<b>Las bases psicológicas del calentamiento</b>	30
<b>El desarrollo madurativo dentro del calentamiento</b>	36
<b>El calentamiento en la infancia</b>	37
<b>El calentamiento en la pubertad y en al adolescencia</b>	38
<b>El calentamiento en el adulto</b>	39
<b>Parte 4</b>	41
<b>Aspectos didácticos en el proceso de calentamiento</b>	42
<b>Consideraciones a tener en cuenta en el proceso de calentamiento</b>	44
<b>El concepto de vuelta a la calma</b>	
<b>Como utilizar este libro</b>	45
<b>Ficha modelo y tabla resumen</b>	46
<b>Bibliografía</b>	49

<b>Parte 5</b> 1001 ejercicios y juegos de calentamiento	51
---	----