

EL CALENTAMIENTO

Manuel Bosque Lorente : manuelbl6@hotmail.com
Diplomado en Educación Física por la Universidad de Murcia (España)
Área temática: condición física y salud corporal

María del Carmen Ros Baños : mari.rb.ct@gmail.com
Licenciada en Pedagogía por la Universidad de Murcia (España)

1. MARCO TEÓRICO

Entendemos por calentamiento toda actividad encargada de realizar la transición en el cuerpo de estado de reposo al esfuerzo, preparando para ello todos los mecanismos que van a intervenir en él.

El calentamiento tendrá los siguientes efectos sobre el organismo:

- Sistema CDV: ↑ FCD, ↑ Presión sanguínea, ↑ Volumen sanguíneo
- Sistema respiratorio: ↑ Frecuencia respiratoria
- Articulaciones: Elongación del tejido conectivo y lubricación de superficies óseas
- Músculos: ↑ de temperatura y ↓ de viscosidad
- A nivel psíquico: Mejora la atención, la percepción y estimula el estado de vigilia

Existen dos tipos de calentamientos en función de los ejercicios a realizar

- General: Conlleva una implicación de grandes grupos musculares principalmente
- Específico: Está relacionado con la actividad que vayamos a desarrollar a continuación

Todo calentamiento debe cumplir los siguientes pasos para ser útil y eficaz

- | | | |
|--|---|---------------|
| a) Estiramientos + Carrera suave + Movilidad articular | } | C. GENERAL |
| b) Movilidad articular | | |
| c) Activación general | | |
| d) Movilidad con desplazamientos | } | C. ESPECIFICO |
| e) Progresiones de velocidad | | |
| f) Ejercicios específicos de competición | | |

El calentamiento ha de tener una duración comprendida entre los 10 y os 30'. Sigue los principios básicos en cualquier edad, pero varía en tiempo e intensidad en función de la edad de los sujetos. A mayor edad el calentamiento debe ser más progresivo. Los jóvenes y niños necesitan menos calentamiento, ya que consiguen una adaptación más rápida al esfuerzo, cobrando mayor importancia a partir de la pubertad (12-14años).

En edad escolar (6-12años) el calentamiento debe ira enfocado a que los alumnos comprendan y sepan calentar, haciendo especial hincapié en una correcta ejecución de los ejercicios.

En la parte de la práctica que me corresponde a mi nos vamos a centrar en actividades de activación general: juegos o ejercicios que impliquen el mayor número de grupos musculares posibles y preparar una actividad posterior.

2. CLASE PRÁCTICA

Gran Grupo

Juego: come – cocos → 263 alumnos del grupo se la quedan y tratan de pillar a los demás. Únicamente está permitido desplazarse por cada una de las líneas de la pista deportiva.

Juego: espalda con espalda → 263 alumnos del grupo se la quedan y tratan de pillar a los demás. Si un alumno va a ser pillado y se sienta espalda con espalda con un compañero se salva, para volver a correr poco después

Juego: pillar por tríos → 263 alumnos se la quedan y tratan de pillar a los demás. Cuando pillan a un compañero se cogen de la mano y así cogidos tratan de pillar a un tercero. Cuando un trío pillan a un alumno éste se queda sólo y el trío se libera

Parejas

Juego: Tocar tobillos → Por parejas uno enfrente del otro el ejercicio consiste en intentar tocar los pies del compañero sin que toque los míos. Idem con rodillas o “tocar” los pies con mis pies

Juego: Tracción → Por parejas uno enfrente de otro con una línea entre medias. Los alumnos se agarran por las muñecas y tiran intentando que el alumno que tenemos delante sobrepase la línea

Juego: Pulso gitano → Por parejas uno enfrente de otro con un pie adelantado sobre una línea que divide los dos campos. Los alumnos se cogen por la muñeca de la mano que está adelantado. Tirar intentando que el alumno que tenemos delante sobrepase la línea

Juego: Rodear al compañero → Por parejas de aproximadamente misma altura, uno de la pareja se sube a “caballo” sobre la espalda del compañero. A la señal, tratará de rodear por completo al compañero sin la ayuda de éste.

Grupos de ocho

Juego: Arrancando cebollas → Los grupos de 8 se enfrentan uno contra otro. Uno de los grupos se “enreda” todo lo posible, a la señal el otro grupo intenta separar a todos los miembros del grupo para dejar sólo a uno. Gana el equipo que “desenrede” al otro en el menos tiempo posible

Juego: Carrera de relevos → Por grupos de 8, se marca una línea de salida y el resto del grupo se sitúa en fila india detrás. A la señal el primero de la fila realizará un recorrido de ida y vuelta para dar el relevo al segundo. Gana el equipo que antes termine.

Juego: Blanco y negro. Los jugadores se sitúan por parejas sentados espalda con espalda separados por aproximadamente 2 metros. La mitad izquierda de la clase será el equipo negro, y la mitad derecha será el equipo blanco. El profesor dará la señal – blanco! o negro! – El equipo nombrado saldrá a correr intentando llegar al destino antes de que el compañero del equipo contrario le alcance.

SOCIEDAD DE LA INFORMACION

www.sociedadelainformacion.com

Edita:



Director: José Ángel Ruiz Felipe

Jefe de publicaciones: Antero Soria Luján

D.L.: AB 293-2001

ISSN: 1578-326x