

Educación Física



EEPP SAFA DE BAENA
CURSO 2.012/13

UD 4ª.

El calentamiento.



4.0. Activación de ideas previas

¿Podrías explicar lo que significa “calentar” en Educación Física? *La respuesta debe ocuparte más de tres renglones.*

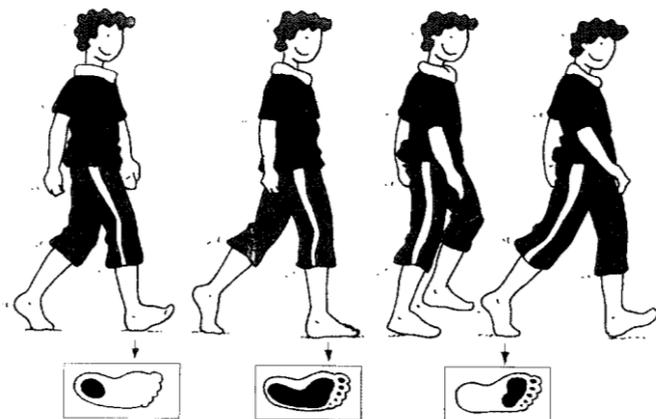
UD 4ª. EL CALENTAMIENTO.

Tarea de Cuaderno del Alumno (CA).

4.1. Expresa con tus propias palabras en el CA y representa esquemáticamente “**Hacemos ejercicios con los compañeros**”.

Para representar en tu cuaderno esquemáticamente las anteriores ilustraciones sigue el modelo de segmentos según vimos en el tema anterior.

1. Hacemos ejercicios con los compañeros.



1) **La marcha.** Andamos para pasear, con las manos en los bolsillos... por gusto... nos paramos... miramos a nuestro alrededor... Pero la **marcha** es algo diferente: más enérgica en el movimiento de las piernas y de los brazos y sin detenciones.

Observa el dibujo y verás que el chico siempre tiene uno de los pies en contacto con el suelo.

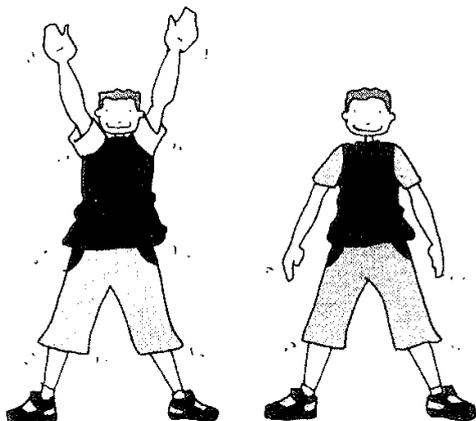
2) **El trote.** ¿Sabes trotar? O sólo sabes **salir corriendo**. El **trote** es una forma de correr suave, sin tirones, con un ritmo que apenas te sube las pulsaciones ni te impide respirar, sin fatiga ni ahogo.

En el trote, como en la carrera, hay un momento en que los dos pies han perdido el contacto con el suelo, es la fase de **vuelo**. Y en esto se diferencia de la marcha.



3) **Salto desde cuchillas en trote.** Durante el trote a cada indicación mía (toque de silbato), flexiónate bien, toca el suelo con las manos y, desde ahí, salta lanzando los brazos arriba.

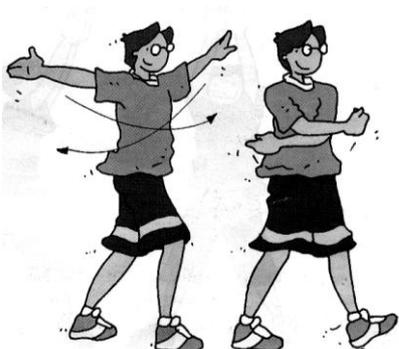
4) **Separaciones de brazos por hombros.** Vamos a favorecer el movimiento de la cruz de los hombros (cintura escapular). Posición atlética (pero no militar), brazos extendidos, con energía separamos o abducimos los brazos hasta la vertical.



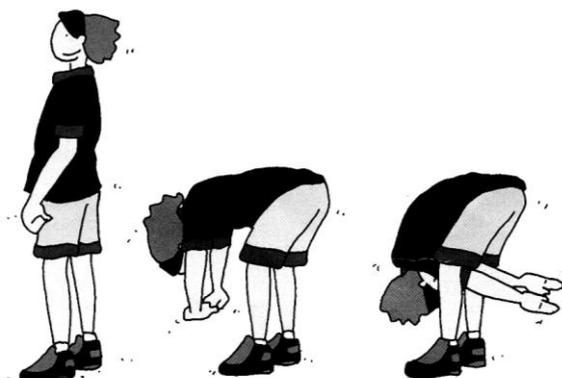
5) **Circunducciones de brazos por hombros.** Hay que mover con potencia los brazos bien extendidos (no se tienen que doblar) y describir el mayor cono posible con el vértice en el hombro.

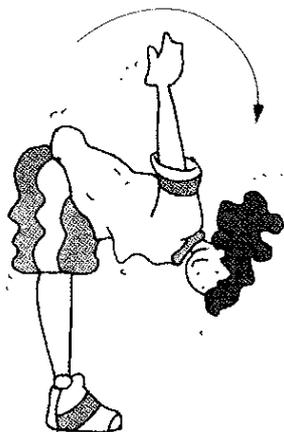


6) **Extensión frontal de brazos por los hombros.** Con los brazos extendidos, con energía, paralelos al suelo. Extendemos los brazos al frente y los flexionamos al pecho. Se puede hacer en coordinación con la marcha o en posición estática.



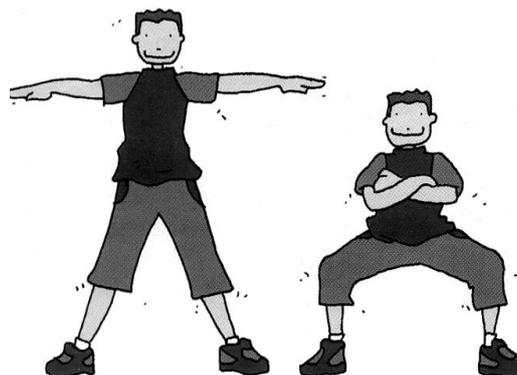
7) **Extensión de tronco por la cintura.** ¡Hay que mover la columna! Este ejercicio tiene dos posiciones (además de la inicial): en una primera flexión tocamos el suelo con las manos y, después, con energía metemos los brazos entre nuestras piernas (que sólo estarán un pelín dobladas). Volvemos a la posición inicial.



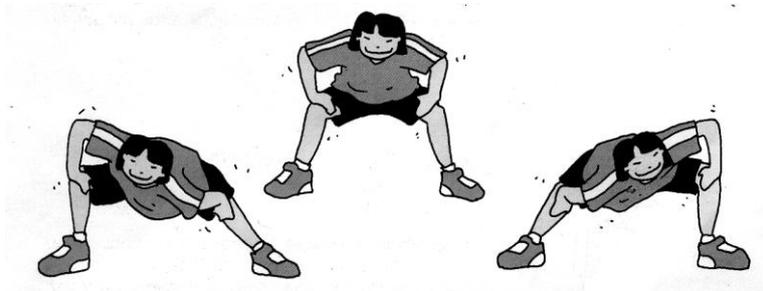


8) **Extensión de espalda por la cintura/Extensión de brazos por el hombro.** Movimiento simultáneo de tronco y hombros. La figura muestra cómo deben quedar los brazos, formando un ángulo de 90º con la espalda.

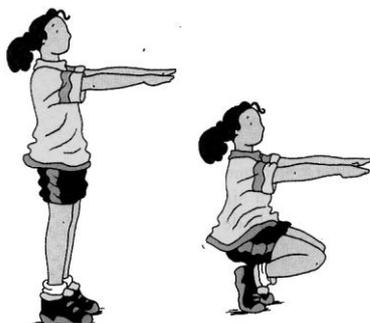
9) **Flexión de brazos (frontal) por hombros y codos/Extensión de piernas por la rodilla.** Este es un movimiento coordinado de brazos y piernas (ejercicio global). Se podría hacer por separado (ejercicios segmentarios), pero es bueno que empecemos a coordinar.



10) **Flexión y extensión (laterales) de piernas por las rodillas.** La posición inicial es muy importante: piernas separadas ampliamente (pero sin exagerar), las manos apoyadas en las rodillas correspondientes y el tronco ligeramente flexionado hacia delante. Desde esta p.i., flexiona una de las piernas mientras la otra se extiende. Así alternativamente.



11) **Extensión de piernas por las rodillas.** Posición atlética, con los brazos al frente para equilibrarte, flexiona las rodillas hasta tocar los talones. Cuida los detalles.



12) **Flexión/Extensión (frontal) de piernas por rodilla.** Parecido al anterior, pero la p.i. es con una pierna adelantada a la otra (tándem de piernas) y ambas manos cargadas sobre la rodilla que se flexiona.



13) **Carrera con elevación de rodillas.** Corre, sin acelerar demasiado el ritmo, y procura elevar en cada zancada máximamente las rodillas. Procura que el tronco esté un poco inclinado hacia delante y bracea enérgicamente.

14) **Carrera con talonamiento de glúteos.** Como el anterior; corre, sin acelerar demasiado el ritmo, y procura que los talones toquen tus glúteos en cada zancada. Procura que el tronco esté un poco inclinado hacia delante y bracea enérgicamente.



15) **Carrera a zancadas.** Sin tomar demasiada velocidad, procura abrir la zancada marcando la rodilla de la pierna que ataca. No pierdas la compostura.

2. Aprendo lo que hago.

Tarea de Cuaderno del Alumno (CA).

4.2. Tarea. Resumen lo aprendido.

1. Contesta si es verdadero o falso y porqué: “Es bueno empezar una actividad física en frío así te cansas después menos”.

2. Definición de calentamiento.

3. Condiciones para realizar un calentamiento personalizado.

4. Fases del calentamiento.

1. El calentamiento: definición.

Una de las condiciones más importantes para realizar una cualquier física (juego o deporte) es no pasar repentinamente del estado de reposo o descanso a una actividad intensa. Si empezamos a realizar ejercicio físico en frío tenemos mucho más riesgo de lesiones y, además, nuestro esfuerzo será menos eficaz. Por eso debemos prepararnos.

La preparación se llama **calentamiento**. *El calentamiento es un conjunto de ejercicios físicos moderados o suaves que realizamos antes de una actividad física de cierta intensidad para prevenir lesiones y conseguir que nuestro esfuerzo sea más eficaz.*

A la hora de calentar es recomendable tener en cuenta que debe ser personalizado, es decir, apropiado para nosotros teniendo en cuenta lo siguiente:

- ⇒ **Estación del año:** en invierno el calentamiento debe ser más fuerte que en verano.
- ⇒ **Forma física del deportista:** cuanto más alta sea mayor debe ser el calentamiento.
- ⇒ **Actividad para la que calentamos:** si la actividad es más intensa (sobre todo de fuerza, potencia y velocidad) también será más intenso el calentamiento.

2. El calentamiento: fases.

Debemos ser ordenados a la hora de calentar y no empezar a hacer *a lo loco* cualquier ejercicio que se nos ocurra.

Un calentamiento ordenado puede dividirse en tres partes o fases:

1ª) Activación.

Debemos empezar “*despertando*” a nuestro corazón y a nuestros pulmones (sistema cardio-respiratorio) para que hagan circular la sangre oxigenada por nuestro cuerpo con más viveza y no haya una subida brusca de pulsaciones. Los ejercicios más apropiados para esta fase son los

desplazamientos suaves (marcha o trote), entre los que podemos intercalar algún ejercicio de salto moderado.

2ª) Adaptación muscular.

Una vez activados nuestro corazón y pulmones, podemos ir preparando a nuestros músculos; sobre todo a los que más vayan a trabar en la actividad posterior. Los ejercicios de esta fase tampoco deben ser muy intensos, son recomendables ejercicios de flexibilidad dinámica y de potencia de baja intensidad.

3ª) Culminación.

Terminamos el calentamiento poniendo a punto a nuestro físico para el esfuerzo que nos espera. Para ello son buenos los ejercicios que conjunten la exigencia cardio-respiratoria y el tono muscular.

Ficha del calentamiento (F).

4.3. Ficha de entrega obligatoria. El calentamiento.

Recomendaciones para realizar la ficha del calentamiento:

1. Empieza reconociendo tu propio **estado de forma** o **forma física** para que no sea ni demasiado ni corto; estableceremos en general 3 estados de forma:

- ⇒ **Bajo**: apenas si realizas actividad física, solo ocasionalmente.
- ⇒ **Medio**: no realizas actividad física de modo constante, pero lo haces con cierta frecuencia.
- ⇒ **Alto**: tienes regularidad y programación en la realización de la actividad física.

2. Ten en cuenta el clima en el que calientas y la actividad posterior para la que vas a calentar: en este caso una **actividad general moderada**.

3. Ahora, las fases y los ejercicios más apropiados a las mismas:

- ⇒ Para la fase de **activación** elige entre el 1 y el 2 (según tu forma física) y el 3.
- ⇒ Para la fase de **adaptación muscular** se podrían hacer muchos ejercicios atendiendo a cada parte del cuerpo, pero en esta ficha sólo seleccionaremos 4 fundamentales: los hombros (elige uno entre el 4, 5 y 6); la columna vertebral (elige uno entre el 7 y 8); las piernas (elige dos entre el 9, 10, 11 y 12).
- ⇒ Para la última fase de culminación habrás de elegir dos entre el 13, 14 y 15.

4. Una vez elegidos los ejercicios, medirlos correctamente; es decir **¿Cuánto hago de cada uno de ellos? ¿Cómo los mido?**

La siguiente tabla te propone una forma general para saber cuánto tienes que hacer de cada ejercicio según tu propia forma física.

| Fase y tipo de ejercicio | | Forma física baja | Forma física media | Forma física alta |
|--------------------------|--------------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| Activación | desplazamientos (T) | 1' / 1'30" | 1' / 1'30" | 1'30" / 2' |
| | ejercicios globales (R) | 8R / 10R | 10R / 15R | 15R / 20R |
| Adaptación (R) | | 10R / 15R | 15R / 20R | 20R / 25R |
| Culminación | | 4-4R / 5-5R | 5-5R / 8-8R | 8-8R / 10-10R |

(T) = Tiempo. (R) = Repeticiones.

| FICHA DEL CALENTAMIENTO | | | | | |
|-------------------------|--|--|-------|--------------|--|
| DATOS DEL DEPORTISTA | | | | Forma física | |
| Nombre | | | Curso | Fecha | |

| | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|
| 1ª FASE: | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 2ª FASE: | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 3ª FASE: | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |