

CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD



EDUCACIÓN FÍSICA.



1. EL CALENTAMIENTO

- ❖ ¿Qué es el calentamiento?
- ❖ Objetivos – funciones del calentamiento.
- ❖ Efectos del calentamiento en el organismo.
- ❖ Tipos de calentamiento
- ❖ Metodología o estructura del calentamiento.
- ❖ Factores condicionantes del calentamiento.

2. LA VUELTA A LA CALMA

- ❑ ¿Qué es la vuelta a la calma y objetivos?
- ❑ Qué actividades y/o tareas son propias de esta fase de la sesión.
- ❑ Factores que condicionan la vuelta a la calma.

1. EL CALENTAMIENTO

❖ ¿Qué es?



Es un conjunto de actividades o ejercicios que se realizan previamente a toda actividad física, respetando unas normas (metodología del calentamiento), con el fin de activar aquellas zonas corporales y órganos internos que van a intervenir en la actividad posterior.

1. EL CALENTAMIENTO

❖ Objetivos – Funciones.

1- Prepara los sistemas y aparatos de nuestro organismo para el esfuerzo posterior. Con el calentamiento preparamos al organismo física, fisiológica y psicológicamente.

2- Evita lesiones, de los sistemas que hemos preparado, principalmente: cardiorespiratorias, musculares y articulares.



1. EL CALENTAMIENTO

❖ Efectos del calentamiento en el organismo.

- ✓ Aumentan tus pulsaciones, lo que permite un mayor aporte de sangre al sistema circulatorio.
- ✓ El sistema circulatorio lleva más oxígeno y nutrientes a los músculos que se ponen en marcha.
- ✓ Con el calentamiento aumenta la temperatura corporal, lo que favorece la contracción muscular y la coordinación.
- ✓ Las articulaciones se movilizan de forma controlada, de modo que cuando se ejecuten los movimientos se realicen de forma adecuada y no sufran.
- ✓ En definitiva con el calentamiento se produce una adaptación al esfuerzo a nivel respiratorio, cardiovascular y muscular lo que favorece la realización de los ejercicios.

1. **Aumentan las pulsaciones.**
2. **Aumentan la frecuencia respiratoria.**
3. **Aumenta la temperatura corporal.**

1. EL CALENTAMIENTO

❖ Tipos de calentamiento.

1. Según los ejercicios realizados:

- ✓ Calentamiento general: ejercicios que afectan a todo el organismo sin tener en cuenta la actividad posterior.
- ✓ Calentamiento específico: ejercicios que afectan a los órganos y músculos que se van a solicitar en la actividad posterior. Así, como ejercicios técnicos relacionados con la actividad posterior.

2. Según los desplazamientos:

- Calentamiento estático: en el mismo sitio, sin desplazamiento.
- Calentamiento dinámico: con desplazamiento.

3. Según la actividad del sujeto:

- ☐ Calentamiento activo: donde el sujeto moviliza su cuerpo.
- ☐ Calentamiento pasivo: el sujeto es ayudado o movilizado por agentes externos (masaje,...)

1. EL CALENTAMIENTO

❖ Metodología o estructura del calentamiento

1º PARTE: Ejercicios de movilidad articular.

Se pretende movilizar (mover) las articulaciones que van a trabajar en las siguientes partes del calentamiento. Con esta movilización las preparamos para una actividad algo más intensa de lo habitual.

Esta parte puede **durar 1 o 2'** donde se realizan **4 o 5 ejercicios** (8 a 10 repeticiones cada uno)

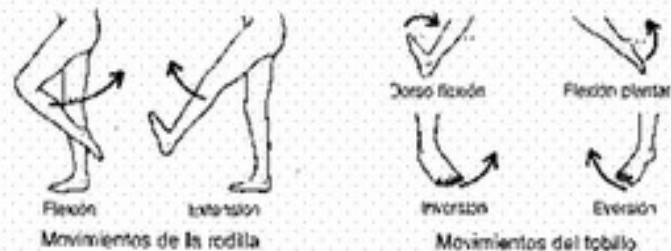
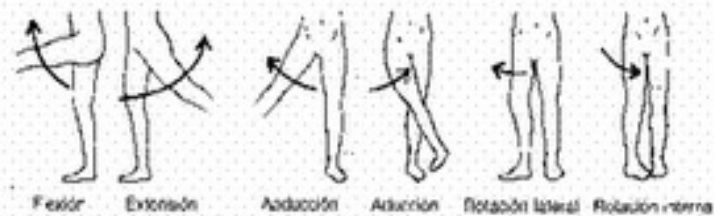
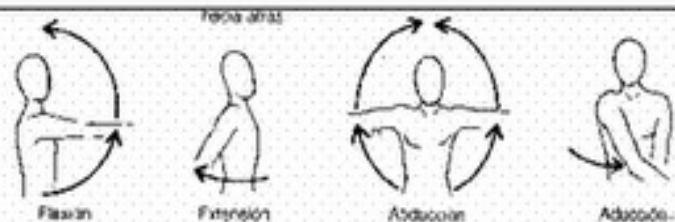
Por ejemplo: Si la siguiente actividad es correr, debemos movilizar tobillos, rodillas, cadera, que son las articulaciones que más intervienen en la carrera.

❖ Metodología o estructura del calentamiento

1º PARTE: Ejercicios de movilidad articular. EJEMPLOS.



MOVILIDAD ARTICULAR - CALENTAMIENTO



1. EL CALENTAMIENTO

❖ Metodología o estructura del calentamiento

2º PARTE: Carrera, desplazamientos, ejercicios que impliquen locomoción y que suban las pulsaciones.

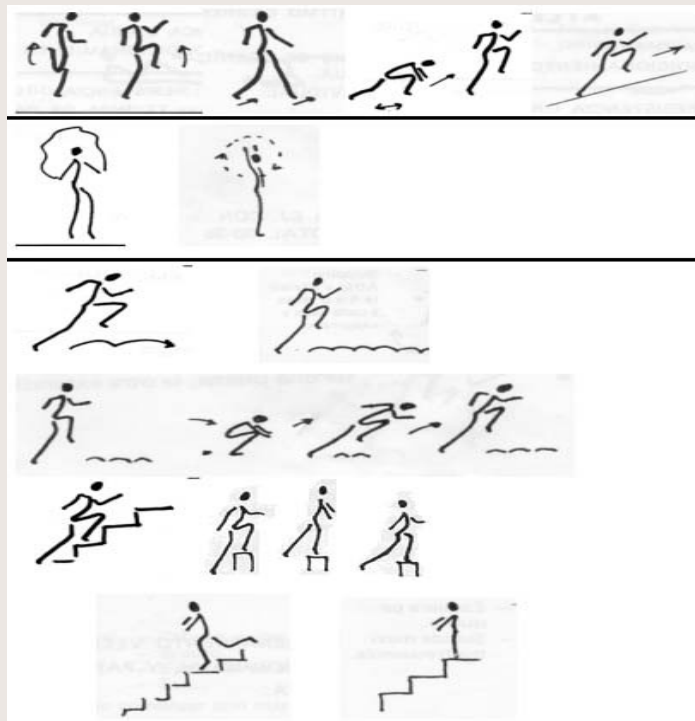
Se pretende que aumenten las pulsaciones, incrementándose la cantidad de sangre que llega al músculo. Así; consigue estar preparado para actividades más intensas y para estirarse mejor.

Esta parte puede **durar de 2 a 5'**

En esta parte podemos realizar carrera simple o combinada con distintas formas de desplazarse, como en zig – zag, desplazamiento con pasos laterales, etc. Hasta juegos (pillas de distintas clases) y o actividades que impliquen el dominio técnico de algún implemento si estamos realizando un calentamiento específico para el trabajo posterior de algún deporte. Por ejemplo juegos de conducción de balón para un posterior trabajo de fútbol.

❖ Metodología o estructura del calentamiento

2º PARTE: Carrera, desplazamientos, ejercicios que impliquen locomoción y que suban las pulsaciones. EJEMPLOS.



1. EL CALENTAMIENTO

❖ Metodología o estructura del calentamiento

3º PARTE: Ejercicios de estiramiento.

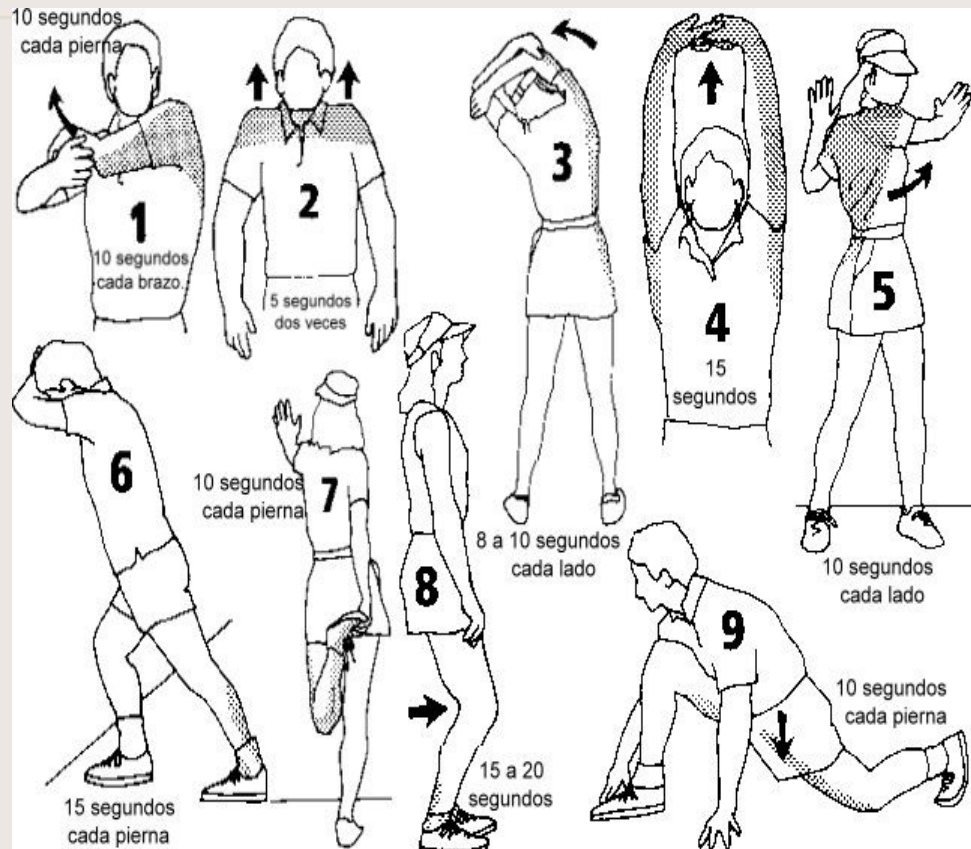
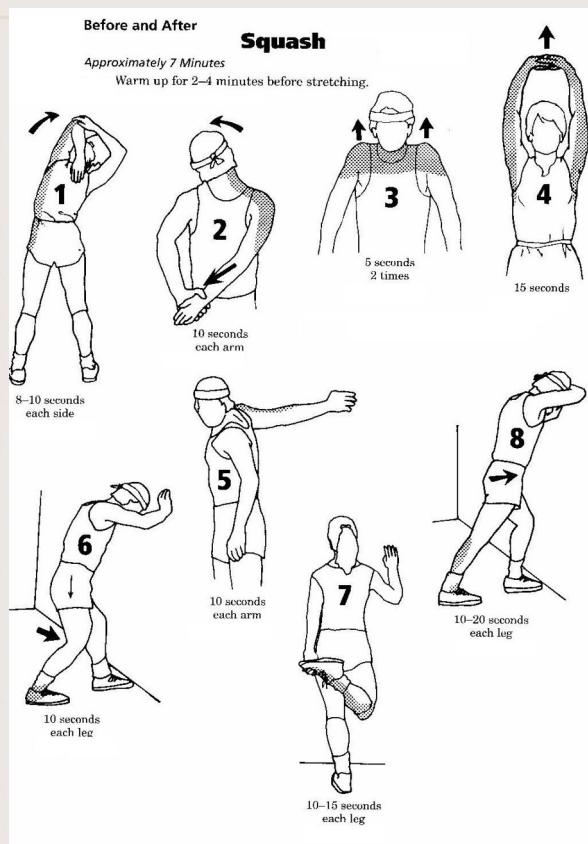
Se pretenden estirar los músculos para que estén más elásticos y puedan trabajar mejor en actividades más intensas.

Esta parte puede **durar de 2 a 3'// 5 o 6 ejercicios.**

Los estiramientos irán enfocados en mayor medida a aquellos grupos musculares que más se van a solicitar en la parte principal de la sesión. En el calentamiento, hay que evitar los estiramientos realizados en posición horizontal, es decir; sentados o acostados en el suelo, porque esto hace que disminuyan rápidamente las pulsaciones que conseguimos aumentar en la parte anterior.

❖ Metodología o estructura del calentamiento

3º PARTE: Ejercicios de estiramiento. EJEMPLOS



1. EL CALENTAMIENTO

❖ Metodología o estructura del calentamiento

4º PARTE: Ejercicios que trabajan alguna zona muscular de forma más intensa.

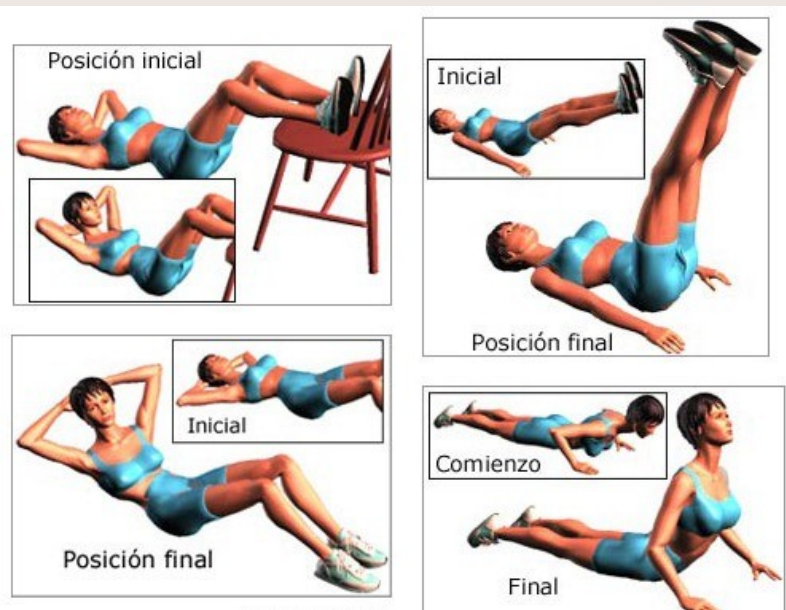
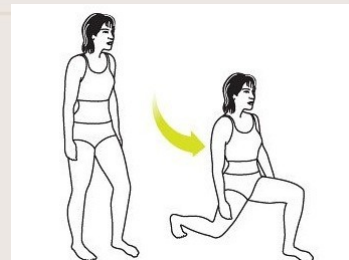
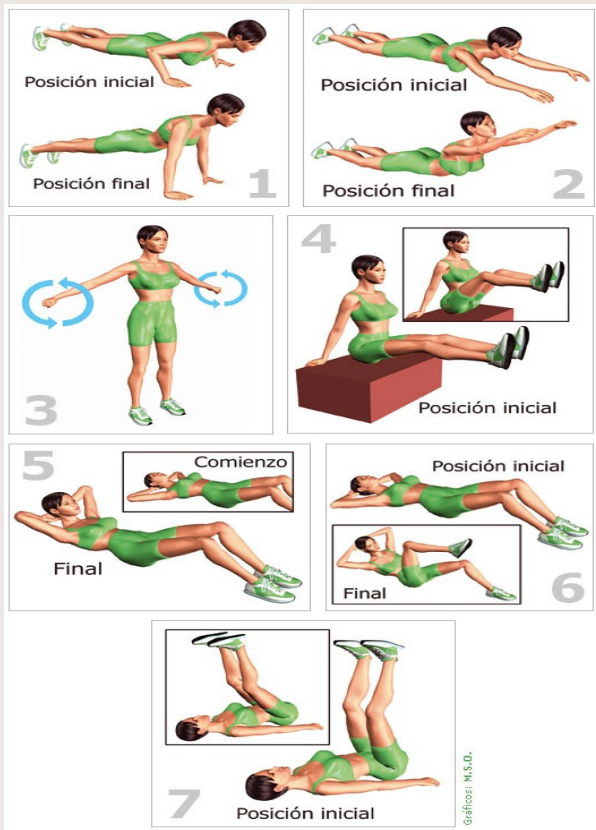
Pretendemos aumentar otra vez las pulsaciones, ya que en la parte de estiramientos siempre disminuyen algo, y acabar de preparar los grupos musculares para la actividad posterior. Este grupo de ejercicios puede incluir ejercicios de fuerza: abdominales, sentadillas, lumbares....en estático o en desplazamiento.

Esta parte puede **durar de 2 a 3'// 5 o 6 ejercicios.**

Estarán más centrados en aquellos grupos musculares que se vayan a solicitar en mayor medida en la parte principal de la sesión.

❖ Metodología o estructura del calentamiento

4º PARTE: Ejercicios que trabajan alguna zona muscular de forma más intensa. EJEMPLOS.



1. EL CALENTAMIENTO

❖ Metodología o estructura del calentamiento

¿QUÉ CONSIDERACIONES DEBEMOS TENER EN CUENTA AL ELABORAR UN CALENTAMIENTO?

- ✓ La duración del calentamiento puede oscilar entre los 8' y los 12' en clase de educación física. Debemos tener en cuenta que el calentamiento fuera de la clase de EF. Podría oscilar entre los 10' y los 30' dependiendo de la actividad y de sus características.
- ✓ No tenemos porqué utilizar ejercicios de todas las partes. Dependerá de la actividad que realicemos en la parte principal de la sesión.
- ✓ El orden de las partes del calentamiento puede variar. Hay autores que consideran más adecuado comenzar por los ejercicios de desplazamiento.
- ✓ Usar tareas sencillas, mejor movimientos naturales.
- ✓ En progresión, de las menos intensas a las más intensas. Siempre sin provocar cansancio excesivo.
- ✓ Dirigidas a todo el cuerpo. Variadas.
- ✓ Individualizadas. En función de tus preferencias.

1. EL CALENTAMIENTO

❖ Factores condicionantes del calentamiento.

1. Las condiciones externas:

- ✓ Tiempo atmosférico. Con frío aumentará el tiempo de la sesión dedicado al calentamiento, fundamentalmente la parte 2 de ejercicios de desplazamiento.
- ✓ Terreno de juego. Terreno irregular especial atención a la parte 1 de movilidad articular y parte 3 de estiramientos.

2. La actividad del calentamiento:

- ✓ Dependiendo de la actividad posterior. Si se trabaja más con el tren superior o inferior, deberás tenerlo en cuenta a la hora de diseñar tus tareas de calentamiento fundamentalmente en las partes 1, 3 y 4.

3. El espacio y el material disponible para realizar el calentamiento:

- ✓ Si no dispones de espacio realizarás un calentamiento estático. Para programar cualquier actividad debemos tener en cuenta el material del que disponemos.

Edad y nivel de condición física del deportista. Ambas aumentan el tiempo dedicado al calentamiento.

1. EL CALENTAMIENTO

❖ Metodología o estructura del calentamiento

Al preparar un calentamiento específico ¿ Qué tengo que considerar?

- ✓ Además de todas las consideraciones mencionadas.
- ✓ Debo tener en cuenta los factores externos que influyen en el calentamiento y:
 - ❑ Conocer la actividad que voy a realizar en la parte principal de la sesión.
 - ❑ ¿Qué cualidades físicas intervienen con mayor importancia? Por ejemplo: si hablamos del calentamiento para Acroport, nos centraremos en la fuerza y la flexibilidad.
 - ❑ ¿Qué músculos intervienen con mayor intensidad? Por ejemplo: en una sesión de fútbol especial atención a los músculos de las piernas: adductores, bíceps femoral, glúteos, cuádriceps, psoas,....
 - ❑ Conocer los ejercicios técnicos preparatorios de la modalidad deportiva. Técnica básica: postura, manejo de móviles y/o implementos, etc...

2. LA VUELTA A LA CALMA.

□ ¿Qué es la vuelta a la calma y objetivos?



La transición de una actividad vigorosa a nivel físico y/o intelectual a la situación inicial de reposo, mediante la reducción gradual de la intensidad del ejercicio.

Objetivos:

- 1.Devolver el organismo a los parámetros (FC, FR, etc..) de reposo.
- 2.Favorecer la recuperación del esfuerzo realizado.

2. LA VUELTA A LA CALMA.

□ ¿Qué actividades y/o tareas son propias de esta fase de la sesión?

En esta parte de la sesión podemos incluir tres tipos de tareas:

1. Tareas de desplazamiento con menor intensidad, bajada de intensidad progresiva.
2. Estiramientos. Que en este caso mejor estáticos y con suficiente tiempo entre 10-30''
3. Masaje y relajación (poco utilizada en el medio natural, pero ante un músculo sobrecargado se puede aliviar con puntos de presión)

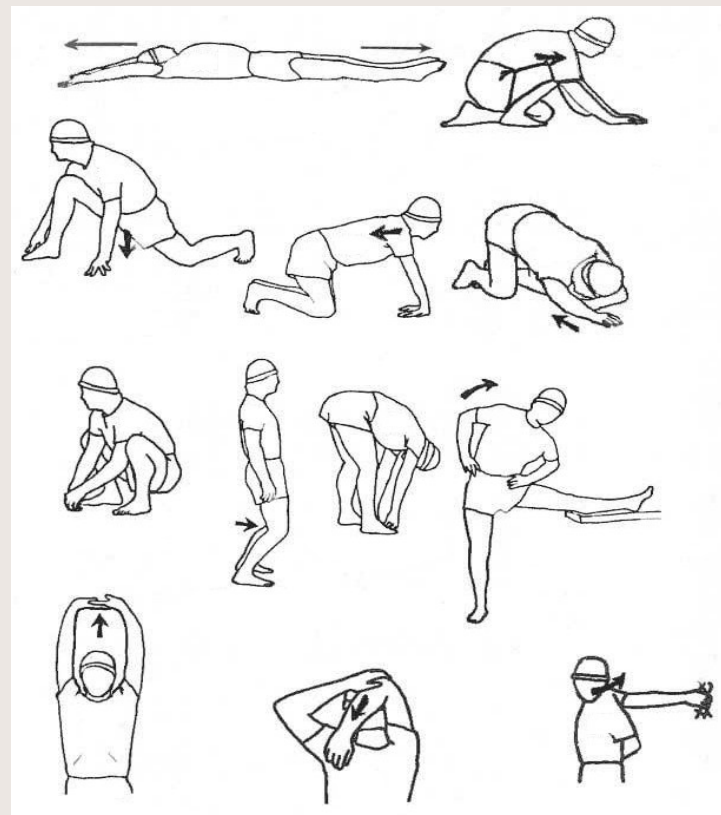
Cómo ocurría en el calentamiento no tienen porque estar los tres tipos de tareas, ni por ese orden.

2. LA VUELTA A LA CALMA.

❑ Factores que condicionan la vuelta a la calma.

- ✓ La intensidad de la sesión. Con sesiones de intensidad elevada el período de vuelta a la calma se alarga.
- ✓ Los grupos musculares más solicitados durante la sesión. Los que debemos recuperar y estirar adecuadamente.
- ✓ Como ocurría con el calentamiento el espacio del que disponemos y el material influirán en el diseño de las actividades.
- ✓ Será progresiva de las actividades más intensas a las más suaves.
- ✓ La duración oscilará desde los 5 a los 10´
- ✓ El análisis de la sesión y la recogida de material estaría incluida en esta parte de la sesión.

❑ ALGUNOS EJEMPLOS



2. LA VUELTA A LA CALMA.

❑ ALGUNOS EJEMPLOS

