



CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

- Recuerdan principales lesiones que sufren los deportistas.
- Se explica que para evitar que las personas sufran algún tipo de lesión (estiramientos, contusiones, etc.) es necesario que se realice una sesión con las siguientes partes.
 - ✓ Calentamiento
 - ✓ Parte principal
 - ✓ Vuelta a la calma

EL CALENTAMIENTO

Son todos los ejercicios que hacemos al principio de una sesión para preparar el organismo para el esfuerzo que vaya a realizar más tarde, es decir que hacemos con la intención de que nuestros alumnos lleguen a la parte principal de la clase con la mejor disposición posible, tanto física como psicológicamente.

Esta preparación tiene unas finalidades más concretas en los cuerpos de cada niño/a. En general buscamos su puesta a punto, pero concretamente lo que vamos a provocar en su cuerpo es:

1. Un aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria.
2. Un aumento de la temperatura corporal.
3. Prepararlo psicológicamente para el esfuerzo posterior.
4. Evitar lesiones.

Partes de un calentamiento:

1. Movilidad articular: busca calentar las principales articulaciones que se van a utilizar (rodillas, cadenas, hombros, codos, etc.)
2. Carrera o movimiento de grandes grupos musculares: para alcanzar el movimiento de todo el organismo. No sólo se deben reducir a carreras, aunque es una forma rápida y eficaz de calentar en poco tiempo y de aumentar el pulso y la respiración.
3. Estiramientos. Esta parte además de prevenir lesiones musculares, recupera ligeramente al cuerpo, pero su duración no debe ser más de 2 - 3 minutos, ya que perderíamos los beneficios de los dos anteriores. Ya se trabajará más específicamente al final de la sesión en la vuelta a la calma.

Debemos tener en cuenta que los ejercicios vayan:

- De menor a mayor intensidad
- De menor a mayor dificultad.

El tiempo a dedicar varía también de la actividad a realizar, pero generalizando, para una sesión de 50-60 minutos serviría con 10 de calentamiento.

- Ejercicios para calentar:
- Ya en el campo deportivo realizan la sesión de Educación Física teniendo en cuenta lo explicado.

EL BILLETE

¡Posibilidad en abarcar todo el programa de calentamiento! Aceptar las particularidades, objetivos y la motivación al grupo de entrenamiento.

Descripción: En una caja se encuentran los billetes de la suerte con tareas adaptadas al nivel de los participantes. Los estudiantes sacan un billete cada uno, por parejas o por pequeños grupos: después, cuando se hayan extraído todos los billetes se acaba el calentamiento. Es mejor indicar también en los billetes el lugar donde se ha de realizar los ejercicios correspondientes (por ejemplo, dibujo grande sobre cartón o sobre una pizarra). De esta forma se puede aprovechar al aire libre todo el área. Los alumnos corren además entre los ejercicios (Según las distancias)

Variante: Los mismo puede realizarse con una (o varias) tarjetas de lotería: las tarjetas se levantan una tras otras (siguiendo un orden libre) y se realiza el ejercicio correspondiente. Cuando un grupo haya levantado todas las tarjetas, se acaba su calentamiento ¿Qué grupo acabó primero?

DIEZ DIFERENTES

Particularidades objetivos libres a escoger, igual que en “El billete decide”.

Descripción: Este calentamiento se compone de 10 ejercicios que la clase realiza uno tras otro, efectuando 10 repeticiones del primero, 9 del segundo, etc., hasta una repetición de la última tarea. Ejemplo:

10x: Correr un vuelta corta (50-100m)

9x: Elevar las piernas en espalderas, suspendido de espaldas (rodillas hasta las orejas)

8x: Flexión de brazos invertida. 1/2 giro a la posición de flexión de brazos normal, etc.

7x: Sentado con las piernas separadas: flexión del tronco hacia delante (izquierda-centro-derecha = 1x)

6x: 10m con salto de rana.

5x: Una longitud de la pista con saltos de cuerda.

4x: Subir en vertical de manos contra la pared, contar hasta 4 = 1x.

3x = etc.

Variante: Los estudiantes proponen los ejercicios.

CARRERA NON STOP

Programa completo de calentamiento entrado en correr.

Descripción: Grupos de 4 siguen un programa exactamente de la de llegada por parte del entrenador (profesor) que influye ejercicios de estiramiento y fuerza, todos conocen muy bien estos ejercicios. Siempre ha de haber una de cada grupo en la pista corriendo. Los corredores pueden relevarse, escogiendo libremente los espacios.

Al principio se indica el tiempo.

- Ejercicios de estiramiento.

AYUDA SUAVE

Musculatura posterior del muslo, columna vertical (hacia delante)

Descripción:

A de rodillas ante B, B coloca su pierna sobre el hombro de A, A coloca una mano sobre la rodilla de B (para fijarla):

A se levanta lentamente, la rodilla de B se mantiene estirada.

Igual, pero después de levantarse, A se mueve lentamente hacia delante y atrás: B no debe separar su pierna de apoyo del suelo.

POSICIÓN DE PASE DE VALLAS

Musculatura interna de la cadera. Coordinación.

Descripción:

La pierna derecha se aparta como al pasar las vallas - volver a estirla- retrasar la pierna izquierda como al pasar las vallas, etc.

- Si es posible, sin ayuda de los brazos.

EQUILIBRIO EN POSICIÓN DE SENTADO-AGRUPADO

Musculatura posterior del muslo, columna vertebral (hacia delante)

Descripción:

Coger el pie derecho por dentro y estirar la pierna en diagonal hacia fuera-

- Igual con la pierna izq.

¿Quién puede estirar ambas piernas a la vez sin perder el equilibrio?

- Culminada las actividades realizan la higiene de su cuerpo, utilizando los útiles de aseo en forma correcta, dicha actividad será monitoreado por el profesor.