



Educación Física

Primaria

El calentamiento

Para qué sirve de verdad, sus tres partes y por qué estirar antes de correr no previene lesiones.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

El **calentamiento** es lo que se hace al principio de la clase para **preparar el cuerpo** antes del esfuerzo. No es un trámite ni una forma de perder cinco minutos: es lo que hace que el cuerpo rinda mejor y se lesione menos. **Qué le pasa al cuerpo mientras calientas.** Sube la **temperatura del músculo**, lo que lo hace más elástico. Sube la **frecuencia cardiaca**, así que llega más sangre y más oxígeno a donde hace falta. Y mejora la **coordinación**, porque el sistema nervioso también se pone en marcha. Por eso el primer minuto de un partido siempre se juega peor que el décimo. **Las tres partes, en este orden.** Primero la **activación general**: carrera suave, desplazamientos, saltos pequeños, entre tres y cinco minutos, hasta notar el calor y la respiración algo más rápida. Después la **movilidad articular**: mover cada articulación en su recorrido —tobillos, rodillas, cadera, hombros, cuello— de abajo arriba o de arriba abajo, pero siempre en orden para no saltarse ninguna. Y por último la **parte específica**: hacer en pequeño lo que se va a hacer en grande, botar si toca baloncesto, pasar si toca balonmano. **Cuánto dura.** Entre ocho y doce minutos en Primaria. Menos no da tiempo a subir la temperatura y más cansa antes de empezar.

Trucos

Estirar no es calentar, y estirar en frío no previene lesiones. Es la idea que más cuesta quitar, porque durante años se hizo al revés. Lo que prepara el músculo es el movimiento, no el estiramiento mantenido: los estiramientos largos van al final de la sesión, en la vuelta a la calma. **La prueba de si has calentado bien es que puedes hablar, pero no cantar.** Si al terminar la activación general podrías mantener una conversación con frases cortas, la intensidad es la correcta. Si no puedes hablar, te has pasado; si podrías cantar entero, te has quedado corto. **La movilidad articular se hace en orden, no salteada.** De tobillos a cuello o de cuello a tobillos, pero siempre siguiendo el cuerpo. Hacerlo a saltos es la forma segura de olvidarse siempre de las mismas articulaciones, que suelen ser la cadera y las muñecas. **El calentamiento cambia según lo que venga después.** No se calienta igual para una carrera larga que para un partido de un deporte de equipo, y no se calienta igual en enero que en junio. Un mismo calentamiento para todo el curso es la señal de que se está haciendo por rutina. Para el adulto. Este es el contenido de Educación Física que más se pregunta en los controles escritos y el que más se hace mal en la práctica. Si se aprende a los diez años que estirar en frío no calienta, se ahorra una creencia que mucha gente arrastra toda la vida. Basta con que el alumno sepa nombrar las tres partes y explicar para qué sirve cada una.

1. Las tres partes. Escríbelas en el orden correcto.

1.ª _____ 2.ª _____ 3.ª _____



2. ¿Qué parte es? Escribe activación, movilidad o específica.

- a) Carrera suave alrededor de la pista. _____
- b) Botar el balón antes de un partido de baloncesto. _____
- c) Girar los tobillos y las muñecas. _____
- d) Desplazamientos laterales. _____

3. ¿Qué le pasa al cuerpo? Marca con una cruz si sube o baja.

La temperatura del músculo sube [] baja [] La frecuencia cardíaca sube [] baja []

La elasticidad sube [] baja []

4. Ordena las articulaciones. Numera del 1 al 5 de abajo arriba.

_____ hombros _____ tobillos _____ cuello _____ rodillas _____ cadera

5. Caza el error. Explica por qué está mal cada frase.

- a) Lo primero del calentamiento es estirar bien. _____
- b) Con dos minutos de calentamiento es suficiente. _____
- c) El mismo calentamiento sirve para cualquier deporte. _____

6. La prueba de la conversación. Explica qué significa cada caso.

- a) No puedes hablar _____
- b) Podrías cantar entera una canción _____

7. Diseña la parte específica. Escribe un ejercicio para cada deporte.

a) Baloncesto _____ b) Atletismo _____ c) Balonmano _____

8. Tu calentamiento. Escribe un calentamiento completo de diez minutos con las tres partes y el tiempo de cada una.

El reto

Un buen calentamiento se nota en el primer minuto de juego, no en el último.

1. Haz tu calentamiento dos días distintos y anota cómo te sentiste en los cinco primeros minutos de la actividad.

2. Compara con un día en que no calentaras y escribe tres diferencias que notarás.



Solucionario

Ejercicio 1: **activación general · movilidad articular · parte específica**. Ejercicio 2: a) **activación** b) **específica** c) **movilidad** d) **activación**. Ejercicio 3: temperatura **sube** · frecuencia cardíaca **sube** · elasticidad **sube**. Las tres suben, y esa es justamente la razón de calentar. Ejercicio 4: **1** tobillos · **2** rodillas · **3** cadera · **4** hombros · **5** cuello. Ejercicio 5: a) lo primero es **moverse**; estirar en frío no calienta y los estiramientos largos van al final de la sesión b) dos minutos **no dan tiempo** a subir la temperatura: hacen falta entre ocho y doce c) cada actividad pide una **parte específica distinta**. Ejercicio 6: a) la intensidad es **demasiado alta**, hay que bajar b) es **demasiado baja**, hay que subir. Ejercicio 7: respuesta abierta. Por ejemplo: a) botar y entrar a canasta b) progresiones de carrera y algún cambio de ritmo c) pases por parejas y lanzamientos suaves. Ejercicio 8: respuesta abierta. Se comprueban las tres partes, el orden y que los tiempos sumen unos diez minutos, con la activación llevándose la mitad. El reto: respuesta abierta. Lo que suele aparecer en el punto 2 es que sin calentar cuesta más arrancar y que las primeras jugadas salen peor, que es exactamente lo que dice la teoría.

Hoja de registro

Esta hoja es para el docente. Marca C en lo conseguido, EP en lo que va con ayuda y NC en lo que aún no aparece.

1. Nombra las tres partes en orden. C [] EP [] NC []
2. Explica para qué sirve calentar. C [] EP [] NC []
3. Sabe que estirar en frío no es calentar. C [] EP [] NC []
4. Recorre las articulaciones en orden. C [] EP [] NC []
5. Ajusta la intensidad con la prueba de hablar. C [] EP [] NC []
6. Adapta la parte específica a la actividad. C [] EP [] NC []

Cómo leer el conjunto

El criterio 3 es el que más resistencia encuentra, y no por el alumno: en casa y en muchos equipos se sigue estirando antes de correr. Conviene explicarlo sin desautorizar a nadie —durante años se enseñó así— y quedarse con el dato: lo que prepara el músculo es el movimiento.

El 6 es el más alto de la ficha y el que demuestra que se ha entendido el porqué. Quien adapta la parte específica sin que se lo pidan ha dejado de ver el calentamiento como una rutina fija.

El 5 se comprueba en la pista, no en el papel. Muchos alumnos calientan demasiado fuerte porque interpretan que cansarse es señal de estar haciéndolo bien, y la prueba de la conversación lo corrige en una sesión.