

# El calentamiento en Educación Física

## AUTOR:

José Manuel Pérez Feito

## PONENTE:

José Manuel Pérez Feito

## COORDENADAS DE CONTACTO:

Centro: C. P. Castillo Gauzón

Dirección postal: C/ Antonio Machado s/n

Teléfono: 985 52 06 79

Fax: 985 52 06 79

Correo electrónico: [castillo@educastur.princast.es](mailto:castillo@educastur.princast.es)

## 1. INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las actividades físico-deportivas en los últimos años ha provocado una constante renovación de las formas y los métodos de trabajo. Toda actividad física requiere, de forma imprescindible, de una serie de acciones previas que preparen el organismo del practicante de forma óptima para poder asimilar con mayor efectividad los esfuerzos, ya se trate de una clase de Educación Física, un entrenamiento o una competición. A esa actividad previa se la conoce con el nombre de "calentamiento" y tanto profesorado como alumnado han de ser conscientes de la necesidad de conocer en profundidad tan importante actividad.

A partir de esta idea se gestó la creación de una aplicación, dirigida inicialmente al alumnado del Tercer Ciclo de Primaria pero que podría ser igualmente extensivo a Secundaria, que abarcara de forma clara y concisa los aspectos más importantes sobre el calentamiento.

## 2. OBJETIVOS

El objetivo básico del proyecto era que los alumnos y alumnas aprendieran lo máximo posible sobre el calentamiento de una forma entretenida.

Los objetivos específicos que se pretendían conseguir eran los siguientes:

1. Saber qué es el calentamiento.
2. Averiguar para qué sirve.
3. Conocer los efectos que provoca a distintos niveles: respiratorio, cardiovascular, muscular, nervioso, sudoral y psicológico.
4. Diferenciar las clases que hay: general y específico.
5. Aprender cómo debe realizarse y cuánto debe durar.
6. Comprender los diversos factores que influyen en él.
7. Asimilar un ejemplo de calentamiento.
8. Evaluar lo aprendido mediante unas actividades sencillas.

### 3. ACTIVIDADES

El trabajo desarrollado durante el curso se dirigió a preparar las diapositivas con la información, dibujos, imágenes, etc., de los distintos apartados que componen la aplicación:

- **Introducción:** 1 diapositiva.
- **¿Qué es el calentamiento?:** 1 diapositiva.
- **¿Para qué sirve?:** 1 diapositiva.
- **¿Qué efectos provoca?:**
  - En el sistema respiratorio: 1 diapositiva.
  - En el sistema cardiovascular: 1 diapositiva.
  - En el sistema muscular: 1 diapositiva.
  - En el sistema nervioso: 1 diapositiva.
  - En el sistema sudoral: 1 diapositiva.
  - A nivel psicológico: 1 diapositiva.
- **¿Qué clases hay?:**
  - Calentamiento general: 1 diapositiva.
  - Calentamiento específico: 1 diapositiva.
- **¿Cómo debe realizarse?:** 2 diapositivas.
- **¿Cuánto debe durar?:** 1 diapositiva.
- **¿Qué factores influyen?:**
  - Factores externos: 1 diapositiva.
  - Factores internos: 1 diapositiva.
- **Ejemplo de calentamiento:** 4 diapositiva.

- **Actividades sobre el tema:**
  - 1ª Actividad: 5 preguntas tipo test sobre la información aportada en las que debe elegirse la respuesta correcta entre 3 posibles.
  - 2ª Actividad: 10 preguntas tipo test en la modalidad verdadero/falso.
  - 3ª Actividad: 5 preguntas tipo test sobre nombres de ejercicios con 3 respuestas.

## 4. DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

La aplicación se realizó con el programa PowerPoint durante el segundo trimestre del curso 2004-05, utilizándola posteriormente con los alumnos y alumnas de 5º y 6º de Primaria, a los que les gustó bastante.

El trabajo se llevó a cabo en varias fases:

- Recopilación de información.
- Organización de la información en apartados.
- Búsqueda y creación de imágenes.
- Realización de cada uno de los apartados.
- Elaboración de la aplicación.
- Corrección de los errores detectados
- Grabación de versión definitiva.

## 5. VALORACIÓN

La evaluación de este material informático ha sido constante y continuada a lo largo del tiempo. Se han realizado modificaciones a la vista de los resultados obtenidos y de los errores observados, reelaborando los apartados cuando se ha considerado necesario para conseguir que la presentación final fuera atractiva para el alumnado.

La valoración última de todo el proceso implica tener en cuenta la opinión de los alumnos y alumnas que utilizaron el programa, y el resultado fue altamente satisfactorio. Con todo, esta experiencia es tan sólo un pequeño paso en el camino de integrar las nuevas tecnologías de la información en el aula en el Área de la Educación Física.