

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### **Importancia de la calistenia en los estudiantes de 4 grado de educación secundaria**

### **Trabajo Académico**

Para optar el Título de segunda especialidad profesional de Educación Física.

**Autora.**

Sulmira Peña Santos

Jaén – Perú

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Importancia de la calistenia en los estudiantes de 4 grado de educación secundaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar La Rosa Feijoo (presidente)

.....  


Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....  


Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....  


Jaén – Perú

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Importancia de la calistenia en los estudiantes de 4 grado de educación  
secundaria

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido  
y forma.

Sulmira Peña Santos. (Autora)

Segundo Alburquerque Silva (Asesor)

Jaén – Perú

2019



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Jaén, al día siete del mes de agosto de dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Teresa Otoya Arrese los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Importancia de la calistenia en los estudiantes de 4 grado de educación secundaria" para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a) **PEÑA SANTOS, SULMIRA**

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 17

Por tanto, **PEÑA SANTOS, SULMIRA** queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

  
Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

DEDICATORIA.

*Este trabajo está dedicado con  
mucho cariño a mi hijo Junior,  
quién es la razón de mi vida.*

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA.</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE</b>	<b>6</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>8</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>9</b>
<b>CAPITULO I: LA CALISTENIA</b>	<b>11</b>
1.1. <b>Etimología.</b>	<b>11</b>
1.2. <b>Características.</b>	<b>11</b>
1.3. Historia	12
1.4. Mitos	14
1.5. Beneficios	15
1.6. ¿Quién puede practicar calistenia?	17
1.7. Niveles	17
1.8. Materiales	19
<b>CAPITULO II IMPORTANCIA DE LA CALISTENIA.</b>	
2.1. <b>Importancia</b>	<b>20</b>
2.2. <b>Finalidad</b>	<b>20</b>
2.3. <b>Ambiente a desarrollar la Calistenia</b>	<b>21</b>
2.4. <b>¿Cómo deben ser las sesiones?</b>	<b>21</b>
2.5. <b>La mejor rutina de Calistenia</b>	<b>21</b>
2.6. <b>Recomendaciones</b>	<b>22</b>
2.7. <b>Ventajas</b>	<b>23</b>
2.8. <b>Contraindicaciones</b>	<b>24</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>25</b>
<b>RECOMENDACIONES.</b>	<b>26</b>
<b>REFERENCIAS CITADAS</b>	<b>27</b>

## **RESUMEN**

Actualmente, es más difícil hacer actividad física ya sea por el ritmo de vida, el trabajo o porque no es divertido; pero contribuye al normal crecimiento de los niños y adolescentes y la reducción de riesgos de enfermedades. Este trabajo de investigación busca conocer la importancia de la calistenia para mejorar la práctica de la actividad física de los estudiantes de cuarto grado de educación; aborda temas relacionados con la salud en búsqueda del cuerpo deseado mediante ejercicios. En conclusión, la calistenia es importante herramienta de entrenamiento usando cualquier elemento combinado con tu propio peso corporal de manera económica y original en beneficio de su salud.

**Palabras claves:** Calistenia - Beneficio – Ejercicio.

## **ABSTRACT**

Currently, it is more difficult to do physical activity either because of the pace of life, work or because it is not fun; but it contributes to the normal growth of children and adolescents and the reduction of disease risks. This research work seeks to know the importance of calisthenics to improve the practice of physical activity of students in the fourth grade of education; addresses issues related to health in search of the desired body through exercises. In conclusion, calisthenics is an important training tool using any element combined with your own body weight in an inexpensive and original way for the benefit of your health.

**Keywords:** Calisthenics - Benefit - Exercise.



## INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas, son parte importante en la salud del ser humano, para ello se deben tener en cuenta una serie de ejercicios que le permitirán esta en forma y sobre todo mantener una vida saludable; es aquí en donde surge una parte que tiene mucha importancia en la ejecución de las actividades físicas, esta actividad se conoce como el calentamiento deportivo, que es la preparación del cuerpo para poder realizar ejercicio donde se requiera un esfuerzo más intenso.

El calentamiento deportivo al que le llamaremos calistenia, es un proceso por el cual los deportivos realizan una serie de ejercicios que les permitirá estar preparados para ejecutar una serie de ejercicios, así como algún deporte en el que este practicando

El trabajo planteado, es el resultado de una revisión bibliográfica de fuentes de información en el que se puede apreciar algunas características del calentamiento deportivo, para ello los docentes deben tener un conocimiento amplio del significado y la forma adecuada de realizarlo, para ello se elabora este material, pues no existen mucho trabajo relacionado al tema.

Para el mejor desarrollo del trabajo, se han planteado los siguientes objetivos:

### **Objetivo general.**

Analizar la importancia de la calistenia en la actividad física de los niños de cuarto grado de primaria.

### **Objetivos Específicos:**

Describir los antecedentes históricos y etimológicos de la calistenia.

Analizar la importancia de la calistenia.

El contenido del trabajo, se presenta de la siguiente manera

El capítulo I, se muestra aspectos sobre la definición y aparición de la calistenia en el mundo de la actividad física y del deporte.

El capítulo II, hace referencia a la importancia que tiene la calistenia dentro de las actividades físicas y deportivas.

Se presentan también las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

## **CAPÍTULO I:**

### **LA CALISTENIA**

En esta parte del capítulo, podrá visualizar los puntos clave para que pueda aclarar con mayor precisión qué contienen los aeróbicos. Plantee las distintas definiciones, etimología, historia, posibles ejercicios, finalidad, ventajas y algunas contradicciones que deben ser consideradas antes de proceder.

#### **Definición.**

Torres (2018) considera que este es un sistema de entrenamiento que se enfoca en realizar movimientos a través de diferentes grupos musculares.

Es cualquier actividad física realizada antes del próximo deporte. (El Semanario, 2017)

Sarao (2017) afirmó que los aeróbicos son una serie repetida de ejercicios musculares de alta intensidad para el acondicionamiento corporal, que pueden mantener efectivamente una buena condición física.

Es una de las ramas del entrenamiento funcional existente. Los ejercicios de calistina se realizan en muchos deportes, como CrossFit o MovNat. (calistenia.2014).

Además, Nordin (2017) aseveró: El ejercicio en la calle o aeróbic es un deporte, incluido el entrenamiento con el propio peso corporal, llevando ejercicios básicos como dominadas, flexiones o flexiones a entrenamientos más interesantes y extremos.

El ejercicio de calle es una combinación de deportes dinámicos y estáticos, así como el estilo de cada deporte, haciendo de este deporte un deporte diferente a otros deportes. Un deporte

gratuito, todos pueden entrenar donde quieran y cuando quieran.

Citado en (Jiménez, 2018), Nordin prefiere definirlo como aprender a controlar el propio cuerpo y entrenar a través del peso. Su nombre en inglés es "Street Workout", una denominación comercial que apareció durante los Campeonatos del Mundo de 2011.

García (2018) afirmó: Se trata de un método de entrenamiento adecuado para cualquier persona, independientemente de su edad o condición física, en función de sus características personales y dedicación.

Este es un tipo de actividad gradual y progresiva, que es un desafío para cualquier atleta que se sienta atraído por el desafío.

Es una asignatura de entrenamiento que utiliza el peso corporal como única herramienta y se puede practicar tanto en exteriores como en interiores. (Prensa europea, 2018)

Es un método de entrenamiento cuyo interés radica en el movimiento de grupos musculares, más que en ganar fuerza y / o fuerza o masa muscular. (2014)

### **1.1. Etimología.**

Proviene del griego kallos (belleza) y sthenos (fortaleza). (Nordin, 2017)  
Según Jimenez (2018) afirma que la calistenia es de origen griego y significa la belleza de la fuerza.

### **1.2. Características.**

Sarao (2017) manifiesta que la calistenia:

Además de la gravedad, también puede utilizar la resistencia de su propio peso corporal para el entrenamiento de resistencia.

Proporciona los mismos beneficios que otras formas de ejercicio aeróbico, incluido el mantenimiento de un peso saludable, la prevención de la diabetes y las enfermedades cardíacas y la promoción de la salud cardiovascular.

Fomenta las emociones positivas, todas provocadas por la liberación de endorfinas.

Algunos ejercicios de calistenia, como saltos y sentadillas, son también de peso, y pueden contribuir a desarrollar la densidad ósea y evitar la osteoporosis.

### **1.3. Historia.**

Según BBC News Mundo, el origen de los aeróbicos se remonta al surgimiento de los seres humanos y al movimiento natural que los humanos desarrollaron para sobrevivir, pero ahora se utilizan por los beneficios que brinda.

Notas sobre el hogar y el gimnasio (s.f) La primera mención de los aeróbicos se descubrió en la crónica de Herodoto sobre la batalla de Temopylae (480 a. C.).

Según los registros, los espías del rey dios Jerjes vieron al ejército espartano del rey Leonidas practicando ejercicios desnudos. Los luchadores jóvenes (600-400 a. C.) han recibido dominadas, saltos, abdominales, lagartijas, sentadillas, estocadas, planchas y elevaciones de pantorrillas para realizar este deporte de élite. Además, deben dominar el disco, la jabalina, la lucha libre, boxeo y otros deportes de lucha. (Hogar y gimnasio, sin fecha)

#### **Cultura Persa**

Guille (2014) señaló que la cultura deportiva ha sido parte de la tradición india durante miles de años. India es famosa por introducir herramientas de entrenamiento físico como garrotes pesados, Gadas (mazas) y nales (martillos de piedra). Sin embargo, el contenido principal del programa tradicional de entrenamiento de luchadores de la India son dos tipos de ejercicios de peso propio: lagartijas indias o Dand y sentadillas indias o Baithak. Las asanas (posturas) de yoga son parte de la disciplina originalmente practicada exclusivamente por la clase samurái, similar a los aeróbicos de peso corporal que se practican en la actualidad.

## **Guerreros chinos.**

En 527 a. C., los monjes de Shaolin en China se dedicaron a proteger sus monasterios de ladrones y depredadores. En lugar de buscar una solución pacífica, estos monjes recibieron entrenamiento aeróbico para desarrollar una gran capacidad para protegerse de los invasores. Utilizan el entrenamiento con pesas para desarrollar su fuerza y fuerza de manera significativa. Esto les permite realizar golpes punitivos, moverse a la velocidad del rayo y evitar a los agresores que intenten atraparlos. (Hogar y gimnasio, sin fecha)

## **El breve declive de la calistenia**

En el siglo XIX y principios del XX, los aeróbicos todavía eran muy populares y se consideraban un método respetado de entrenamiento de fuerza. En el siglo XIX, conocido como la era de las figuras fuertes y legendarias como Arthur Saxon y Eugene Sandow caminaron sobre la tierra. (Home and Gym, s.f)

El producto de la revolución industrial, la invención de la tabla de soporte de peso, marcó el comienzo de un declive en la popularidad del movimiento de peso propio. (Home and Gym, s.f)

Desde la segunda mitad del siglo XX hasta el presente, el entrenamiento con pesas con pesas, mancuernas y máquinas ha reemplazado casi por completo a los aeróbicos y se ha convertido en el método preferido de entrenamiento de fuerza. (Home and Gym, s.f)

En este período de declive, la tradición del entrenamiento del respeto por uno mismo se conservó en las cárceles, campamentos militares, hombres fuertes, boxeadores, luchadores y artistas marciales. (Hogar y gimnasio, sin fecha)

Hoy en día, existe un renovado interés en los aeróbicos, gracias en parte a publicar auténticos libros bíblicos sobre este tema y nuevos deportes (como ejercicios para encontrar y entrenamientos en la calle), estos libros utilizan en gran

medida las operaciones de culturismo como base para sus métodos de entrenamiento. (Home and Gym, s.f)

Nordin (2017) señaló: La locura por este deporte comenzó en YouTube alrededor de 2008, a través del cual se subieron a la calle videos de ejercicios.

Uno de los mayores pioneros de este deporte en Estados Unidos es enorme. Y su Harlem Bartendaz hizo un DVD de entrenamiento inusual y muy interesante. (Noordin, 2017)

Esta disciplina traspasó las fronteras de Estados Unidos y se extendió por toda Europa, provocando la aparición de la marca Brand Name o Street Workout en el primer Campeonato del Mundo de Riga (Letonia) en 2011. (Noordin, 2017)

Con la aparición de este nombre, el deporte comenzó a crecer rápidamente de 2011 a 2017, y las redes sociales son un factor clave en la creación de diferentes comunidades para este deporte. (Noordin, 2017)

Según Jiménez (2018), a pesar del boom actual, el aeróbic no tiene federación propia, ni es un deporte olímpico.

#### **1.4. Mitos.**

Pereda (2017) en su plataforma afirma que hay ciertos mitos:

**El entrenamiento de fuerza puede retrasar o limitar el crecimiento.**

Aeróbicos y Fitness (29 de junio de 2017) señaló que la evidencia científica muestra que puede aumentar los niveles de GH (hormona del crecimiento) e IGF, y potenciar el aumento de la densidad ósea, obteniendo así huesos y unidades óseas fuertes y resistentes.

**La calistenia puede generar la hipertrofia muscular.**

Porque el aumento de la fuerza está relacionado en gran medida con el aumento de la fuerza y la capacidad neuromuscular, así como con la mejora de las

habilidades motoras, la propiocepción y la coordinación. (Aerobics, 29 de junio de 2017)

Según Nordin (20 febrero, 2017) manifiesta que:

Las dominadas en la parte posterior del cuello pueden ayudarlo a ejercitar una espalda más grande.

Esto es un mito, porque es porque hacemos estos ejercicios en una postura antinatural. A su vez, esto hace que sea más difícil para nosotros enfocar nuestros entrenamientos callejeros en curso en los músculos en los que realmente queremos trabajar. (Noordin, 2017)

Si quieres practicar pull-ups, debes prestar atención a mantener la postura correcta, prestar atención a que el movimiento sea uniforme y lento, y mantener la correcta aducción de la escápula, para que toda la fuerza se pueda concentrar en la espalda. músculos, de esta forma también evitaremos lesiones durante el ejercicio Riesgo (Nordin, 2017).

Los dorsales pueden trabajar a distintos niveles ya que probablemente nuestras piernas no tengan el mismo peso. Es mejor los dorsales pueden trabajar a distintos niveles ya que probablemente nuestras piernas no tengan el mismo peso. (Nordin, 2017)

## 1.5. Beneficios.

National Heart, Lung, and Blood Institute (2008) manifiesta algunos beneficios:

**Beneficios de estirar ANTES** de realizar cualquier actividad física:

- Promover la circulación
- Cultivar concentración.
- Prevenir lesiones.
- Relaje los músculos.
- Alivie el dolor muscular.
- Incrementar la flexibilidad.



**Beneficios de estirar DESPUÉS** de realizar cualquier actividad física:

- Fomentar la circulación.
- Reducir los posibles dolores musculares.
- Reducir la fatiga.
- Estimular la movilidad articular.
- Como relajante muscular y mental.

Lamas (2018) cree que el cuerpo está diseñado para el ejercicio, a través de estos ejercicios, una vez que las personas logran controlar su peso, es muy satisfactorio.

El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2018) señaló que la actividad física puede ayudar a alargar la vida y mejorar la calidad a través de beneficios fisiológicos.

Reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.

- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos y aumenta la densidad ósea.
- Aumente la fuerza muscular y mejore su capacidad para desempeñarse sin fatiga.

### **Psicológicos**

- Mejora el estado de ánimo.
- Reducir el riesgo de estrés, ansiedad y depresión.
- Incrementa la autoestima.

### **Sociales**

- Fomente la interacción social.
- Incrementar la autonomía y la integridad social.

En la Infancia y Adolescencia

- Contribuir al desarrollo integral de las personas.
- Controla el sobrepeso y la obesidad.
- Incrementa la mineralización de los huesos.
- El sistema nervioso motor está más maduro.
- Mejora las habilidades motoras.
- Mejor desempeño escolar y habilidades sociales.

### 1.6. ¿Quién puede practicar calistenia?

García (2018) afirmó: Para las personas que quieran definir su cuerpo sin aumentar desproporcionadamente la masa muscular, o incluso para quienes quieran adelgazar, este es un tipo de ejercicio ideal porque lo serán. Se han logrado resultados tanto en aeróbicos como en anaeróbicos. aspectos.

Lama (2018) cree que es apto para hombres, mujeres y niños, todos deben controlar su propio peso y los músculos deben adaptarse a esta resistencia.

En la etapa inicial, una persona sedentaria puede que solo pueda repetirlo 2 o 3 veces, pero puede aumentar a 8 repeticiones después de un mes.

### 1.7. Niveles.

Todo Calistenia (2018) propone algunos niveles:

**Principiante:** La mayoría de las rutinas se desarrollan continuamente en todo el cuerpo. Los ejercicios de calle incluyen aeróbicos, que incluyen entrenamiento de pecho, entrenamiento de piernas, entrenamiento de bíceps, entrenamiento de espalda y entrenamiento de fuerza.

- Calentar durante 15-20 minutos.
- Flexiones simples: 10 repeticiones.

- Tire hacia la barbilla-6 veces.
- Pull-ups complejos-3 veces.
- Tire con regularidad, 6 veces.
- Flexiones regulares: 6 veces.
- Repite el ciclo 3 veces la misma cantidad de veces

**Intermedio:** El tiempo, la cantidad, la resistencia y repeticiones en los ejercicios aumenta.

- Calentar durante 15-20 minutos.
- Flexiones de manos de diamante: 10 repeticiones.
- Salsa de inmersión coreana-10 veces.
- Tire con regularidad, 6 veces.
- Tire del suelo hacia el pecho 25 veces.
- Atracción compleja al top-12 veces.
- Flexiones regulares: 8 veces.
- Repite el ciclo 4 veces con el mismo número de veces.

**Avanzado:** Esta es una combinación de todo el cuerpo y varios otros ejercicios, lo que permite que el cuerpo y los músculos descansen entre cada ejercicio. Cuando desee hacer un ejercicio de cuerpo completo, el control de peso traerá un mejor rendimiento. Después de completar estos aeróbicos avanzados, puede completar fácilmente los ejercicios espartanos. **(Todo Calistenia, s.f)**

- Calentar durante 15-20 minutos. (Todo Calistenia, s.f)
- Flexiones de manos de diamante: 30 repeticiones. (Todo Calistenia, s.f)
- Pierna levantada: 30 repeticiones. (Todos los aeróbicos, sin fecha)
- Flexiones con una mano: 15 repeticiones por mano. (Todo Calistenia, s.f)
- Plancha, mientras persistas. (Todos los aeróbicos, sin fecha)
- Atracción compleja al top-30 veces. (Todo Calistenia, s.f)
- Saltos en cuclillas: 30 veces. (Todo Calistenia, s.f)
- Flexiones regulares: 30 repeticiones. (Todos los aeróbicos, sin fecha)
- Repite el ciclo 3 veces con el mismo

número de veces. (Todo Calistenia, s.f)

García (2018) expresa niveles de tipos de ejercicios: Para principiantes:

- Flexiones (flexiones)
- Abdominales (especialmente levantamientos de piernas)
- Estiramiento excesivo
- Sentadilla
- Puente de cadera.

Para avanzados:

- Los ejercicios anteriores, pero con más repeticiones.
- Flexiones con un brazo o levantamiento de pesas.

Los ejercicios habituales:

Bandera: Mantener el cuerpo paralelo al suelo, en forma de franja vertical, simulando ser una especie de bandera.

Puente: Solo pies y manos están en el suelo.

Bombero: Principalmente con barras horizontales. Adecuado para trapecio, deltoides, pectoral y brazo.

Pistola: una variante de sentadilla muy exigente.

## **1.8. Materiales.**

Tu propio cuerpo.

Espacio mínimo.

Barra de dominadas. (Torres, 2018)

## CAPITULO II

### IMPORTANCIA DE LA CALISTENIA.

#### 2.1. Importancia.

Según The Huffington Post (Citado en El Semanario, 2017) dice que:

El no realizar calentamiento e irse directo al ejercicio intenso puede provocar:

- La tensión muscular dificulta el levantamiento o la carrera.
- Aumento de la temperatura corporal.
- Roturas musculares.

El calentamiento permite:

- Notifique al sistema nervioso de la persona que el cuerpo se está preparando para una actividad más vigorosa.
- El corazón comienza a bombear sangre más rápido para que haya suficiente oxígeno en los músculos.
- El cerebro reciba la información del calentamiento y lo prepare psicológicamente al ser humano de su próximo ejercicio y así evitar cualquier ansiedad y aumentará la concentración en realizar la rutina.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (2008) señaló: El estiramiento es una parte importante de cualquier ejercicio. Estirar todo el cuerpo hacia adelante y hacia atrás es fundamental. No importa qué tipo de actividad física hagas. De velocidad, resistencia o fuerza. Concéntrese siempre en las partes de su cuerpo que más necesita ejercitar.

#### 2.2. Finalidad.

García (2018) expresa algunas finalidades de realizar actividad física:

- “Conseguir que los músculos se contraigan y se tensen para ir adquiriendo una técnica más depurada”.
- “Trabajar el cuerpo como un todo, y no como la suma de muchas partes”.

- “Es la adquisición de gracia y belleza en el ejercicio”.
- “Aprender a controlar el cuerpo mediante el movimiento”.

El grupo de Calistenia (2014) expresa otras finalidades:

- “Ganar agilidad, fuerza física y la flexibilidad”.
- “Mayor contracción muscular”.
- “El cuerpo adquiriera una alineación correcta”
- “Definir la musculatura”. (Calistenia, 2014)

### **2.3. Ambiente a desarrollar la Calistenia.**

Según Torres (2018) los ambientes donde se pueden realizar la calistenia son:  
Tu propia casa.

Un hotel.

En el parque.

En la playa.

### **2.4. ¿Cómo deben ser las sesiones?**

García (2018) sostiene que las sesiones deben reunir ciertas condiciones:

El tiempo debe estar entre 30 y 45 minutos, dependiendo de su nivel corporal.

Tres series de cada ejercicio.

Los representantes difieren entre expertos y novatos.

Además, la revista El Semanario (2017) sugiere que:

La duración del calentamiento debe ser breve y breve. Entre 15 y 20 minutos.

El calentamiento comienza con ejercicios ligeros como tobillos, rodillas, caderas, etc.

Use las yemas de los dedos para tocar sus pies o gire los brazos en diagonal para preparar sus articulaciones y evitar esguinces.

### **2.5. La mejor rutina de Calistenia.**

Es esta rutina la que tiene todo lo que necesitamos para empezar, mejorar día a día y mantener nuestro cuerpo 100% activo. El programa de aeróbicos ideal

se puede utilizar incluso con el equipo de su hogar. Solo necesitas conocer la práctica ideal. (Todo Calistenia, s.f)

Lo mejor de los ejercicios aeróbicos en el mundo es que se pueden distinguir por nivel, y podemos saber por dónde empezar. No se recomienda pasar al nivel intermedio cuando empiezas a practicar el culturismo, correr primero y luego escalar. (Todo Calistenia, s.f)

## **2.6. Recomendaciones.**

Según Seijas (citado en Europa Press, 2018) Lo mejor de los ejercicios aeróbicos en el mundo es que se pueden distinguir por nivel, y podemos saber por dónde empezar. No se recomienda pasar al nivel intermedio cuando empiezas a practicar el culturismo, correr primero y luego escalar.

García (2018) afirma que estos sistemas de ejercicios te ayudarán a sacar el máximo partido a tus entrenamientos de calistenia y a prevenir el riesgo de lesiones.

Es necesario estirar toda la musculatura cinco minutos antes y después. Ejercita todos los grupos musculares. Esta es una forma de evitar problemas como el síndrome de Jilguero, que se produce al fortalecer solo determinadas zonas del cuerpo.

No entrenes cuando tus músculos estén particularmente cansados, no practiques mientras corres o termines antes de tiempo si no tienes suficientes habilidades. Siempre debes tener en cuenta que lo que realmente importa en los ejercicios aeróbicos es la técnica utilizada.

En ejercicios más complejos, es conveniente utilizar bandas elásticas que ayuden a mantener la postura.

Controlar el peso y reducir la grasa corporal son las claves para ayudar a ganar músculo.

Burgos (2017) sugiere:

Presta atención a tu habilidad cuando comiences con la gimnasia, por ejemplo, elige rutinas acordes a tu condición física para evitar lesiones y depresión.

En este proceso, es bueno tener un socio que pueda compartir tus logros y dudas. Otro impulso puede ser una comunidad virtual (foro) o publicar en una red social.

Registre el progreso para que pueda ver el viaje desde la primera rutina hasta el progreso realizado cada semana, mes y año.

Establecer hábitos es la clave, no solo para realizar las actividades, sino también para realizar las actividades en un entorno consistente, es decir, en un momento, lugar y situación determinados que se repiten día a día.

## **2.7. Ventajas.**

Sarao (2017) indica las siguientes ventajas:

- ✓ No se requiere equipo.
- ✓ No cuesta nada.

Torres (2018) señala que algunas ventajas son en dos ámbitos:

### **Movimientos musculares:**

No se requiere equipamiento.

Ayuda a mejorar nuestra postura corporal.

Refuerza nuestras articulaciones.

Método eficaz para prevenir lesiones y futuras dolencias física.

### **Fines estéticos:**

Cuerpos proporcionados y estéticos.

Guillermo Seijas (citado en Europa Press, 2018) de este tipo de entrenamiento:

Permite que tres de las cuatro cualidades físicas básicas trabajen intensamente.

También se aplica a las cualidades psicomotoras.

Mejora la coordinación intramuscular.

Puedes practicar aeróbicos con muy poco material.

## **2.8. Contraindicaciones.**

**García (2018) afirma que:**



No es adecuado para los deportistas que desean desarrollar hipertrofia muscular.

Personas que hayan padecido cualquier tipo de lesión reciente.

Según Lamas (2018) en todo deporte existe un riesgo de una lesión, principalmente por esfuerzos excesivos, se debe considerar:

- No entrene cuando los músculos estén cansados.
- Primero, no practique a alta velocidad.
- No fuerce la posición o rango de la articulación.
- La duración del estiramiento muscular no supera los 8 segundos.

## CONCLUSIONES

**Primero:** La calistenia, también conocida como calentamiento deportivo, es una de las actividades que se deben realizar antes de ejecutar ejercicios o realizar la practica de algún deporte, para ello se debe tener un conocimiento amplio sobre los ejercicio y movimiento que se debe realizar.

**Segundo:** La calistenia, es una de las actividades mas importantes antes del deporte, su ejecución puede prevenir lesiones, así como ayudar a tener un buen estado de atención al momento de realizar la actividad física o deportiva, se recomienda que antes de realizar cualquier actividad en la que requiera movimientos, se debe por lo menos realizar movimientos de preparación de por lo menos 15 minutos.

## **RECOMENDACIONES.**

Se recomienda lo siguiente:

- Capacitar a estudiantes y deportistas en el manejo de estrategias adecuada para la ejecución de ejercicios de calistenia adecuados antes de realizar actividades físicas y deportivas.
- Promover la ejecución de actividades de calistenia antes de realizar ejercicios físicos y deportivos.

## REFERENCIAS CITADAS.

Arboix, M. (13 febrero, 2015). “Consumer. La falta de actividad física es más perjudicial que la obesidad”.  
<http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2015/02/13/221462.php>

BBC NEWS MUNDO (2018). “Qué es la calistenia, el entrenamiento de moda con el que logras controlar todo tu cuerpo.”  
<https://www.bbc.com/mundo/deportes-42819189>

Bustos, J. (2017). “4 Consejos para Empezar con la Calistenia y No Abandonarla”.  
<https://www.calistenia.net/consejos-empezar-calistenia/>

Calistenia. (21 enero, 2014). “Ejercicios básicos”. <https://ejerciciosencasa.es/que-es-la-calistenia/>

Calisteniaifitness. (29 de junio de 2017). Calistenia en niños y adolescentes. Mitos del entrenamiento de fuerza. Recuperado de:  
<https://calisteniaifitness.com/2017/06/29/calistenia-en-ninos-y-adolescentes-mitos-del-entrenamiento-de-fuerza/>

Calzada, M. (2016). “Alternalego. Calistenia Básica para Street Workout : Entrenamiento Vs ejercicio y cuál es la diferencia...”.  
<https://alternalego.com/2016/10/24/entrenamiento-vs-ejercicio-y-cual-es-la-diferencia/>

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. (4 April 2016). “7 Beneficios de la Actividad Física para la Salud”. Montevideo, Uruguay.  
<http://www.cardiosalud.org/contenido/7-beneficios-de-la-actividad-fisica-para-la-salud>

El Semanario. (2017). “La importancia del calentamiento antes de hacer ejercicio”.  
<https://elsemanario.com/mi-salud/228273/la-importancia-calentamiento-ejercicio/>

Europa Press (2018). Infosalud.com. <http://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-calistenia-20160324071331.html>

García, L. (2018). “Revista de salud y bienestar: Ejercicio y deporte. Calistenia. Web consultas.”  
<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/tablas-de-ejercicios/que-es-la-calistenia-y-para-quien-esta-indicada#tabs1-8>

García, L. (Febrero 272018). “Revista de salud y bienestar. Consejos para practicar calistenia. Webconsultas.”  
<https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/tablas-de-ejercicios/consejos-para-practicar-calistenia>

Guía Fitness. Blog: La importancia de estirar antes y después de hacer deporte  
<https://guiafitness.com/la-importancia-de-estirar-antes-y-despues-de-hacer-deporte.html>

Guille87. (2014). Historia de la Calistenia. Recuperado de:<http://freedomfitnessandworkout.com/historia-de-la-calistenia/>

Home and Gym. (s.f). La Historia de la Calistenia.  
Recuperado de:<https://www.homeandgym.com/la-historia-de-la-calistenia/>

Jiménez (2018). “La calistenia, una forma barata y “sencilla” de ponerse en forma”.  
[https://as.com/ascolor/2018/08/24/reportajes/1535133018\\_150851.html](https://as.com/ascolor/2018/08/24/reportajes/1535133018_150851.html)

Lamas, J. (2018). “Fisioonline. Congreso Internacional de Fisioterapia y Deporte: La práctica de calistenia y los beneficios de los ejercicios calisténicos”.

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/la-practica-de-calistenia-y-los-beneficios-de-los-ejercicios-calistenicos>

Luarte, C., Garrido, A. & Pacheco, J. & Daolio, J. (2016). “Antecedentes Históricos de la Actividad Física para la Salud”. P. 70-74  
[http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal\\_social/index/assoc/miso1082/7\\_005.dir/miso10827\\_005.pdf](http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/miso1082/7_005.dir/miso10827_005.pdf)

Ministerio de Educación. (2018). “Celebremos juntos el Día Mundial de la Actividad Física”, 6 de abril”. <http://www.minedu.gob.pe/campanias/dia-mundial-de-la-actividad-fisica.php>

Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2018). “Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres. Beneficios de la Actividad Física”. España.  
<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2008). “La actividad física y el corazón”. U.S. Department of Health & Services.  
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon>

Nordin. (2017). Historia de la calistenia. Recuperado de: <https://www.nordinworkout.com/historia-la-calistenia/>

Nordin (2017). “Derrumbando los 3 Mitos y Errores más comunes en la Calistenia”.  
<https://www.nordinworkout.com/mitos-de-la-calistenia/>

Organización Mundial de la Salud. (2018). “Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud: Actividad Física”.  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Pereda, M. (2017). “Calistenia en niños y Adolescentes. Mitos del entrenamiento de fuerza”.

<https://calisteniafitness.com/2017/06/29/calistenia-en-ninos-y-adolescentes-mitos-del-entrenamiento-de-fuerza/>

Sarao (2017). “Tipos de ejercicios de calistenia”. Muy fitness.

[https://muyfitness.com/tipos-ejercicios-calistenia-info\\_24532/](https://muyfitness.com/tipos-ejercicios-calistenia-info_24532/)

Todo Calistenia. (s.f). La mejor rutina de Calistenia Recuperado de:<https://todocalistenia.com/rutina-calistenia/>

Torres, Luisa. (Enero 29, 2018). “Introducción. Primeros pasos. ¿Qué es la calistenia?”.

## Importancia de la calistenia en los estudiantes de 4 grado de educación secundaria

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>alicia.concytec.gob.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>www.nordinworkout.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>prepa13.sems.udg.mx</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.fisioterapia-online.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>documents.mx</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>liceovalentinletelier.cl</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to SEK International Schools</b> Trabajo del estudiante	<b>&lt;1%</b>



9 Submitted to Universidad Autónoma de Madrid <1%  
Trabajo del estudiante

---

10 archive.org <1%  
Fuente de Internet

---

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva  
Asesor