

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**Calentamiento antes de las actividades deportivas en educación primaria**

**Trabajo académico**

Para optar el Título de la segunda especialidad profesional en educación física

Autor

**Hecdaver Vicente Laban Guerrero**

**Piura – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Calentamiento antes de las actividades deportivas en educación primaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

  
.....

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

  
.....

Dr. Ana Maria Javier Alva (miembro)

  
.....

**Piura – Perú**

**2020**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### Calentamiento antes de las actividades deportivas en educación primaria

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

Hecdaver Vicente Laban Guerrero (Autor)

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

**Piura – Perú**

**2020**



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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**

Para, a quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Bracamoros, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva, coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Aba (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Calentamiento antes de las actividades deportivas en educación primaria”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **LABAN GUERRERO, HECD AVER VICENTE**.

A las once 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 16.

Por tanto, **LABAN GUERRERO, HECD AVER VICENTE**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las doce horas 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. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Aba  
Vocal del Jurado

## Calentamiento antes de las actividades deportivas en educación primaria

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>guiafitness.com</b> Fuente de Internet	<b>9%</b>
<b>2</b>	<b>ispa.edu.pe:8080</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.uta.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>www.acadef.es</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>pt.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.utn.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>www.wepilates-studio.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>doku.pub</b> Fuente de Internet	



1%



revpanorama.sld.cu

Fuente de Internet

< 1%

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words

**Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo.**

Asesor.

## **DEDICATORIA**

A Dios por sus bendiciones y su infinito amor que me ilumina para el logro de mis objetivos.

## INDICE

RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCIÓN .....	12
CAPITULO I.....	14
MARCO TEORICO.....	14
1.1 Antecedentes de estudios .....	14
1.1.1. Antecedentes Internacionales.....	14
1.1.2.- Antecedentes Nacionales .....	16
1.2.- Bases Teóricas .....	17
1.2.1.- Definiciones .....	17
A. Calentamiento .....	17
B. Fútbol.....	17
C. Voleybol.....	17
D. Natación .....	17
E. Nivel primario.....	18
1.3.- Teorías del deporte .....	18
1.3. 1.- Análisis Macroscópico .....	18
1.3. 2.- Análisis Microscópico .....	18
1.4- Objetivos del calentamiento.....	19
1.5- Clasificación del calentamiento .....	19
1.6- Calentamientos en los niños y niñas del nivel primario ( 10 a 12 años).....	19
1.7- Principios del calentamiento .....	20
1.8-Calentamiento en el deporte fútbol.....	21
1.8.1-Importancia del calentamiento en los niños y niñas .....	21
1.8.2- Clasificación de los calentamientos en el fútbol .....	21
1.8.3- Dificultades de los calentamientos en el fútbol .....	22
1.9.-Calentamiento de las niñas en el deporte voleybol.....	23
1.10.-Calentamiento de las niñas en natación.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.10.1-La importancia del calentamiento en natación .....	23
1.10.2-Tipos de calentamiento .....	24
1.10.3-Rutina de ejercicios para calentar antes de nadar .....	24



1. Moviliza las articulaciones.....	24
2. Prepara tus músculos para la natación.....	25
1.10.4-Consejos para un buen calentamiento para nadadores .....	25
CONCLUSIONES .....	26
RECOMENDACIONES .....	27
REFERENCIAS CITADAS .....	28

## **RESUMEN**

El trabajo de investigación es una monografía de compilación y lleva como título “Calentamiento antes de las actividades deportivas en educación primaria”. Además, el método de investigación es descriptivo exploratorio, la cual nace de la necesidad de conocer los aspectos fundamentales del calentamiento ciertas disciplinas deportivas que se desarrollan en la educación primaria por lo que el objetivo general es conocer el calentamiento en las actividades deportivas en educación primaria, para la cual se ha recopilado fuente bibliográfica y física. Finalmente, se concluye la importancia del tema.

**Palabras clave:** calentamiento, deporte, niños

## **ABSTRACT**

The research work is a compilation monograph and is entitled "Warm-up before sports activities in primary education". In addition, the research method is descriptive exploratory, which arises from the need to know the fundamental aspects of warming up certain sports disciplines that are developed in primary education, so the general objective is to know the warm-up in sports activities in primary education. , for which a bibliographical and physical source has been compiled. Finally, the importance of the topic is concluded.

Keywords: warm-up, sport, children

## INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación es una monografía de compilación y lleva como título “calentamiento antes de las actividades deportivas en educación primaria”

El simple hecho de mencionar deporte, trae en la mente un conjunto de varias disciplinas y actividades en relación a un objeto, objetivos, material, evento o conjunto de grupos o personas relacionadas. Ahora, si se remite a calentamiento, trae de por sí, dentro del imaginario popular, ejercicios específicos antes de una disciplina deportiva o acto de mayor rigurosidad.

Por todo esto, se debe precisar que el calentamiento representa, un aspecto muy fundamental en la previa de una actividad deportiva. Por ejemplo, FisiOnline (2015) resalta que la importancia de calentamiento, radica “en que evita riesgo de lesiones musculares, mejora la respuesta y coordinación motora”. Por ello, dentro del campo de cualquier disciplina deportiva, sea dentro de cualquier nivel educativo, es importante el calentamiento.

Por otro lado, dentro del nivel primario, de acuerdo a algunos estudios e investigaciones, suele indicar que los deportes más practicados son: Ajedrez, baloncesto, fútbol, natación, voleybol, entre otros. Por lo tanto, todas estas actividades deportivas, en sus inicios debe existir un calentamiento, y ha ello se evocará este estudio en el trabajo.

La **Realidad problemática**, surge que debido al incremento de obesidad o sobre peso y la actividad sedentaria de los niños y niñas, se debe incentivar mucho más el deporte, y dentro ello, a través del estudio y trabajo de campo, se observa que hay cierto desgano, flojera o apatía mucho más cuando se trata del calentamiento de un deporte. Si bien es cierto, no es algo nuevo, ya que, por lo general, los niños quieren saltarse ese paso e ir muchas veces directamente a la práctica de una disciplina deportiva. Cabe recalcar que existen pocos

estudios precisamente sobre este aspecto del calentamiento. Por todo esto, el nivel en donde se enfoca nuestro tema es la educación primaria, o más particular el nivel educativo primario, sobre todo de 5to y 6 grado. Y los deportes que se estudiarán ser fútbol, voleybol, natación por ser el más recurrente.

Otros de los factores principaes, que nos invitan a desarrollar este trabajo, es que a través d la practica pedagógica, incluso se ha observado en el campo de calentamiento de la educación físicas, muchas veces los docentes s no le dan la importancia necesaria, “en la que solo indican a veces, ciertos trotes, , estiramientos de piernas y brazos. De la Cruz Neira (2018) menciona que se debe dar una mayor importancia en las prácticas de los ejercicios.

Por todo esto, nuestros objetivos se va detallar en el siguiente apartado.

### **Objetivo general**

- Conocer el calentamiento en las actividades deportivas en educación primaria

### **Objetivos específicos**

- Conocer el calentameinto del fútbol en los niños del nivel primario
- Conocer el calentamiento del voleibol en las niñas del nivel primario
- Conocer el calentamiento de la natación en los niños del nivel primario

La justificación del trabajo radica que es importante conocer aspectos del calentamiento, ya que se se evita futura lesiones o bajas. Por ende, es necesario conocer los beneficios de un buen calentamiento para mejoras también de salud de los estudiantes. Además, se brinda un instrumento valioso para futuros proyecto u investigaciones.

## **CAPITULO I**

### **MARCO TEORICO**

#### **1.1 Antecedentes de estudios**

##### **1.1.1. Antecedentes Internacionales**

En este caso se encuentra el trabajo de Villagómez (2018) denominado “el calentamiento y su incidencia en las clases de educación física” por la Universidad Técnica de Ambato, la cual tuvo como objetivo general investigar si el calentamiento incide en las clases de educación física. Finalmente, concluye la importancia del caso.

Lasluisa (2014) En su trabajo de investigación, señala que el calentamiento Es una serie de ejercicios ordenados y progresivos para todos los músculos y articulaciones, cuyo fin es preparar el cuerpo para la práctica de actividades físicas, para que pueda desempeñar plenamente su función y evitar lesiones. El propósito del calentamiento es construir gradualmente nuestro cuerpo hasta el máximo rendimiento para que podamos dar lo mejor de nosotros desde el principio. Si calientas antes de la actividad física, podrás sacar lo mejor de ti desde el principio. Por lo tanto, es muy importante calentar antes de participar en actividades físicas. Si no lo hace, su cuerpo tendrá que adaptarse rápida e incorrectamente, rendir peor y ser más propenso a lesionarse. Los principios del entrenamiento deportivo se definen como supuestos generales y obligatorios que se aplican al entrenamiento deportivo en cualquier disciplina física. Estos principios han sido probados científicamente en estudios de diversas ciencias y en el propio deporte, reflejan normas de acción y comportamiento que son generales, fundamentales y necesarias para alcanzar determinados objetivos.

Barrera (2016) El objetivo principal de este estudio fue determinar el método ideal de calentamiento de partidos a ser utilizado por los entrenadores y docentes de fútbol de la categoría Sub 16 de los colegios participantes de la Copa Corpeducar. El

objetivo fue determinar el efecto del calentamiento del partido en el rendimiento físico técnico de futbolistas menores de 16 años. El marco teórico se basa en principios teóricos y una extensa revisión bibliográfica relacionada con los conceptos, métodos, principios y fases que intervienen en el calentamiento, así como un análisis del rendimiento físico técnico; factores que determinan un buen desempeño considerando las necesidades de disciplinas periódicas como el fútbol. La metodología forma parte del paradigma de la investigación de campo, que es descriptiva, bibliográfica y propositiva; es decir, investigación cuantitativa y cualitativa combinadas. Se realizaron investigaciones en sitios de investigación y estudiantes, y se crearon fichas de observación en formadores. Los resultados mostraron que los métodos de calentamiento se utilizaron de diferentes maneras, sin tener en cuenta los métodos más importantes en el entrenamiento de fútbol, como métodos especiales o calentamientos que acercaban a los jugadores al trabajo con el balón que a la acción del balón. juego. , cuando los resultados y se aplicaron a 110 jugadores y El problema es obvio cuando la hoja de observación de los 11 entrenadores muestra claramente los resultados usando una variedad de métodos de calentamiento apropiados para el juego. En base a esto, se está desarrollando una propuesta real: lineamientos para el uso de métodos de calentamiento para futbolistas escolares menores de 16 años participantes de la Copa Corpeducar Quito 2016. La propuesta tuvo gran aceptación y será discutida en un encuentro de Corpeducar destinado a abordar diferentes categorías de entrenadores y jugadores.

Sagarra & Vega, (2019) Los profesores de actividad física juegan un papel importante en enseñar a los niños y adolescentes a ser físicamente activos. El tiempo limitado disponible en las clases de educación física es una de las razones por las que no se presta suficiente atención a las sesiones de calentamiento y, por lo tanto, se reduce el tiempo en que los sujetos pueden crear sus propias actividades de calentamiento. y empezar a calentar mientras esperan a los demás. Teniendo en cuenta las falencias que existen en la observación de las actividades físicas y juegos en los que participan los estudiantes fuera del horario de clases, utilizamos estas pautas para un desarrollo efectivo en varios aspectos, los docentes deben aportar sus conocimientos al proceso de mejora de su calidad, de manera que nos propusimos el

objetivo de reconocer la importancia del calentamiento en la actividad física y el establecimiento del principio metodológico en el proceso de aprendizaje. El calentamiento debe facilitar condicionalmente la entrada al trabajo y evitar lesiones, contracturas y tensiones musculares potencialmente molestas. Es poco probable que los entrenamientos desagradables y dolorosos que dejan marcas en los músculos se repitan voluntariamente en el futuro. Para estar seguro, debe darle a su cuerpo un período de ajuste entre el descanso y la actividad y entre el ejercicio y el descanso. Los beneficios para la salud que proporciona pueden prevenir ciertas enfermedades y asegurar una vida saludable.

### **1.1.2.- Antecedentes Nacionales**

Se puede encontrar el trabajo de De la Cruz Neira (2018) denominado “Características del calentamiento en el área de educación física por los estudiantes del Quino grado del nivel secundario de las instituciones educativas de gestión pública directa de la UGEL Arequipa Norte del distrito de Arequipa,2018” para optar el título de la carrera profesional de educación física, la cual menciona que la problemática radica en que muchas veces los docentes no le dedican el tiempo suficiente a la práctica del calentamiento deportivo y que a veces solo indican ciertos ejercicios generales de estiramiento, por todo ello, se tuvo como objetivo general describir las características del calentamiento que realizan en el área de educación física los estudiantes de dicha institución mencionada.



## **CAPITULO II.**

### **BASES TEÓRICAS**

#### **2.1. Definiciones**

##### **Calentamiento**

El calentamiento es un conjunto de actividades que se desarrolla antes de cualquier disciplina deportiva o actividad física, que permite que distintas funciones musculares, orgánicas, nerviosas de nuestro organismo y cuerpo, pueda ir soltándose e ir predisponiéndose para una exigencia mayor. (Álvarez del Villar, 1983)

Blázquez (2004) menciona que esta actividad se realiza en la parte inicial y es de suma importante antes de realizar una actividad física o deportiva.

##### **Fútbol**

Considerado el deporte de mayor popularidad, en la cual interviene el balón como parte del juego.

##### **Voleybol**

Conocido también como voleybol o voley, en la cual representa una disciplina deportiva muy practicado por las personas

##### **Natación**

Representa una disciplian deportiva en el agua, desarrolla tambien habilidades, y es muy practicado

## **Nivel primario**

Representa un nivel educativo fundamental en el desarrollo y formación de los niños y niñas

### **2.2. Teorías del deporte**

Con respecto a las teorías que vienen hacen interpretaciones de una realidad aparente, se debe mencionar que se puede enfocar de distintos ángulos. Sin embargo, para que sea más didáctico, el trabajo se va a mencionar algunos. Con respecto al deporte o el estudio se puede encontrar o visto el deporte como un fenómeno complejo desde un análisis macroscópico que va dirigido a los estudios de las grandes estructuras como son: instituciones sociales, la educación física, el deporte, la recreación. Y al estudio de análisis microscópico que va dirigido a las interacciones entre personas. Dentro del análisis macroscópico, se encuentra el enfoque histórico filosófico y el neomarxista, y el figuracional. Y respecto al microscópico: el interaccionismo simbólico, praxiología motriz, y teoría de la acción social.

### **2.3. Análisis Macroscópico**

Dentro del enfoque histórico filosófico, los principales exponentes son: Huizinga, Maria Cagna, Santiago Coca, Navarro adelantado, en la mencionan que el hombre tiene una tendencia instintiva a jugar, por lo que el deporte, antes que todo es un juego, una actividad voluntaria, estos equilibran la vida entre el mundo serio y no serio; y en la Sociedad moderna, los deportes avanzan hacia una mayor seriedad. Otros teóricos importantes es Norbert Elias y Erich Dunning.

### **2.4. Análisis Microscópico**

Dentro de este análisis el interaccionismo simbólico, en la que el principal componente es George Stone (1969) resalta el significado de las relaciones directas de las personas del deporte, por lo que esta actividad se debe estudiar como una estructura de acción, y fomenta un distinto vínculo social.

La acción social, principal exponente Quinter y Kurt Weis, el deporte es una acción social que se desarrolla en forma lúdica como competición en la que se establece ciertas jerarquías.

## **2.5. Objetivos del calentamiento**

Cuando se trata de calefacción, se puede decir que muchos investigadores y expertos de la industria están de acuerdo en los objetivos de la calefacción, a saber:

- Anticiparse a la ocurrencia de daños
- Prepararse física, mental y físicamente para el evento o competencia principal.

## **2.6. Clasificación del calentamiento**

De la Cruz Neira (2018) menciona que se puede encontrar el calentamiento general, que es el que prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Y el otro, es el calentamiento específico, que sirve para aplicarlo a un deporte en concreto, competición o una determinada actividad física.

Del mismo modo este autor, menciona que existe el calentamiento preventivo, dinámico, dinámico general, activo o convencional, pasivo, mixto, mental, lúdico, estático.

## **2.7. Calentamientos en los niños y niñas del nivel primario ( 10 a 12 años)**

De la Cruz Neira (2018) menciona que dentro de la población a esta edad, la sesión de entrenamiento debería ir direccionada hacia diferentes niveles de intensidades, por ejemplo, medias y bajas, además también repercute en el desarrollo de las experiencias motrices.

Otro factor también es el tipo de calentamiento para los niños, ya que cada población escolar es diferente.

## **2.8. Principios del calentamiento**

De la Cruz Neira (2018) menciona que algunos principios que se debe tener en cuenta en el calentamiento como son:

- “Orden
- Progresión
- Fluidez
- Especificidad
- Totalidad”

## CAPITULO III.

### CALENTAMIENTO EN EL DEPORTE FÚTBOL

#### 3.1. Importancia del calentamiento en los niños y niñas

Como ya se ha indicado el calentamiento es importante para eviatar lesiones y nuestro cuerpo pueda trabajar mejor, y dentro del deporte del fútbol no es la excepción. Además es beneficioso para la preparación mental, proporciona una oportunidad para despejar la mente y concentrarse. Por ello, se puede encontrar diversas clasificaciones

#### 3.2. Clasificación de los calentamientos en el fútbol

La mayoría de autores señala que a grandes rasgos se puede clasifica en calentamiento general y calentamiento específicos. El primero cuando se trabajo el cuerpo y los músculos a nivel general, y el segundo cuando trabaja determinada parte de nuestro cuerpo. Por ejemplo:

- “Calentamiento para mejorar el regate
- Calentamiento para mejorar el pase
- Calentamiento para practicar el golpe de cabeza y la volea
- Calentamiento para el dominio del balón”

Sin embargo, dentro de la particularidad de caso, tambien se puede encontrar: el calentamiento dinámico, el calentamiento de relevos.

El calentamiento dinámico se refiere a que los movimiento que se emplen deben ser similares a los tipos de movimientos que posteriormente se van emplear en el entrenamiento, por ejemplo, en el fútbol, los jugadores mueven todo su cuerpo, los

niños, deben ir calentando soltando las piernas, los brazos, movimientos de cuellos, de hombros y trotar. Todo invitará a que los jugadores estén preparados y no se lesionen con tirones o esguinces musculares.

A continuación Acadef (2018) se menciona algunos ejemplos:

- “Correr hacia delante
- Trotar Hacia atrás
- Desplazamientos laterales
- Saltar realizando círculos de brazos Hacia atrás
- Dos saltos de pie
- Estiramiento de rodilla a pecho
- Toques en los dedos de los pies.
- 75% sprint”

Calentamiento de relevos, de acuerdo **Acadef (2018) resalta** que” una vez que se terminan los ejercicio dinámicos, se puede utilizar carrereras de relevo para que se puedan prepara a los jugadores aún más, en la que se trabajan, velocidad, agilidad, rapidez”

### **3.3. Dificultades de los calentamientos en el fútbol**

Sánchez y Donoso (2003) mencionan que dentro de un partido de fútbol, puede ocurrir sucesos como ciertas dificultades, que son importantes tener en cuenta:

- “Falta de balones
- Retraso de algún jugador
- Escasa equipación de recambio y Abrigo
- Retrasos de partidos
- Falta de canchas o campo de fútbol
- Lesión premature de algún futbolita

- Factores externo como el clima, la Lluvia, el tiempo, etc”

### **3.4.-Calentamiento de las niñas en el deporte voleybol**

En este caso se puede clasificar mediante sesiones como señala Machín (2013) enfocado en niñas de 6 a 12 años

El calentamiento: manipulación, es un espacio delimitado, las jugadoras se desplazan libremente, golpeando el balón con los dedos hacia arriba.

- “Golpeamos el balón más alto.
- Con el antebrazo.
- Ídem, intentado golpear los balones del resto de compañeros al tiempo que cada jugador protege los suyos”.

Calentamientos:” nos pasamos el balón”

- “Mediante parejas se pasa el balón con los dedos.
- Se pasa el balón con los dedos y en cunclillas
- Sentados en el suelo
- Con interceptor de por medio
- Golpeando el balón con el antebraz”.

### **3.5. La importancia del calentamiento en natación**

Tapuencia (2018) menciona que el calentamiento es un paso esencial que tiene que realizar antes de practicar cualquier tipo de deporte, incluso también se debe practicar en la natación. Por ello, menciona que el motivo que se debe conseguir que el cuerpo se prepare para el desgaste físicos

## **Tipos de calentamiento**

Tapuencía (2018) resalta el calentamiento antes de cualquier otra disciplina propiamente como la natación, y dentro del calentamiento se puede ver los específicos y los distintos.

“Activar el cuerpo fuera del agua: mediante la práctica de ejercicios en seco para calentar antes de nadar que te permitirán preparar el cuerpo antes de meterte en el agua. Estos ejercicios de calentamiento antes de practicar natación suelen tener como objetivo movilizar los músculos de forma suave y progresiva.”

“Nadar a baja intensidad: es otro de los ejercicios de calentamiento para practicar natación que puedes llevar a cabo y se realizan dentro del agua. Esta es una forma de poner tu cuerpo a punto antes de comenzar con tu entrenamiento habitual. Lo mejor es que te muevas de forma lenta para que, así, tus articulaciones vayan acostumbrándose al ejercicio y los movimientos que luego realizarás más intensamente”.

### **3.6. Rutina de ejercicios para calentar antes de nadar**

#### **Moviliza las articulaciones**

El primer **ejercicio de calentamiento para nadar** está orientado a mover las articulaciones y que, así, estén preparadas para la posterior práctica en el agua. Para ello, puedes hacer lo siguiente:

- “Rotaciones de brazos:
- Balanceo de brazos:
- Balanceo de piernas:
- Movimiento de cuello.



## Prepara tus músculos para la natación

Los mejores ejercicios de calentamiento en el agua para nadar son los siguientes:

- 100 metros de crol
- 100 metros de braza
- 100 metros de espalda
- 100 metros de crol

En total, realizaremos un calentamiento recorriendo 400 metros y permitiendo que nuestro cuerpo se movilice de forma completa. Con estos sencillos ejercicios de calentamiento conseguirás que **tus músculos y articulaciones estén perfectamente preparados** antes de empezar a nadar.

## Consejos para un buen calentamiento para nadadores

Tapuencia (2018) menciona:

- “Cuanto más alto sea tu nivel de natación, más alta será la intensidad de tu entrenamiento y, por tanto, más calentamiento deberás hacer.
- No tengas prisa, el calentamiento es una parte fundamental que se tiene que realizar antes de cualquier ejercicio.
- El calentamiento no tiene que fatigarte, solo tiene que desentumecer los músculos y empezar a prepararse para el deporte”.

## CONCLUSIONES

PRIMERA: se concluye que el calentamiento es importante para evitar lesiones y predisponer mejor los músculos y el cuerpo para una mayor exigencia.

SEGUNDA: se concluye que el calentamiento es importante en el fútbol para evitar lesiones y predisponer mejor los músculos y el cuerpo para una mayor exigencia

TERCERA: se concluye que el calentamiento es importante en el voleibol para evitar lesiones y predisponer mejor los músculos y el cuerpo para una mayor exigencia

CUARTA: se concluye que el calentamiento es importante en la natación para evitar lesiones y predisponer mejor los músculos y el cuerpo para una mayor exigencia

## **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda que los docentes pueden utilizar mejores estrategias en el desarrollo de los ejercicios del calentamiento de las diferentes disciplinas deportivas
- Se recomienda que los docentes puedan estar actualizados con respecto a las últimas investigaciones respecto al calentamiento de diferentes disciplinas deportivas.
- Se recomienda que los docentes puedan trabajar con los padres de familias sobre la importancia del calentamiento antes de la realización de un deporte

## REFERENCIAS CITADAS

ACADEF (2018) Calentamiento de fútbol. Recuperado de:  
<https://www.acadef.es/calentamiento-de-futbol/>

Barrera. E, (2016) “EL CALENTAMIENTO DE COMPETENCIA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO-TÉCNICO DEL FÚTBOL EN LAS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 16 DE LOS COLEGIOS PARTICIPANTES EN LA COPA CORPEDUCAR DE LA CIUDAD DE QUITO EN AÑO 2015.” Universidad Técnica del Norte. Ibarra. Ecuador.

Beatríz (2010) Sociología del deporte: algunos problemas teóricos y epistemológicos.  
Recuperado de : [Dialnet-SociologiaDelDeporte-3643691.pdf](#)

Blázquez, D. (2004). El calentamiento una vía para la autogestión de la actividad física.  
Recuperado de  
[https://books.google.com.pe/books?id=CxAZX\\_GIIX0C&pg=PA57&dq=el+calentamiento+a+temperatura+ambiente&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwidmKTR9fHeAhUP01kKHQNJd9QQ6AEIJzAA#v=onepage&q=e1%20calentamiento%20a%20temperatura%20ambiente&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=CxAZX_GIIX0C&pg=PA57&dq=el+calentamiento+a+temperatura+ambiente&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwidmKTR9fHeAhUP01kKHQNJd9QQ6AEIJzAA#v=onepage&q=e1%20calentamiento%20a%20temperatura%20ambiente&f=false)

Bolaños, F. (s.f). Guía para calentamiento. Recuperado de  
<http://www.deposoft.com.ar/repo/preparacion%20fisica/CALENTAMIENTO.pdf>

Cruz Neira (2018) denominado “Características del calentamiento en el área de educación física por los estudiantes del Quino grado del nivel secundario de las instituciones educativas de gestión pública directa de la UGEL Arequipa Norte del distrito de Arequipa, 2018”.  
<http://ispa.edu.pe:8080/jspui/bitstream/123456789/86/1/tesis.pdf>

FACSO (2015) Aspectos fundamentales del calentamiento. Recuperado de:  
<http://www.colexioabrente.com/descargas/ef/t1calentamiento2.pdf>

GuiaFitness (2015) 5 ejercicios de calentamiento para practicar natación. Recuperado:  
<https://guiafitness.com/ejercicios-de-calentamiento-para-practicar-natacion.html>

Lasluisa (2014) “El calentamiento físico en el rendimiento deportivo de los Corredores 10k en el club de caminantes y trotadores de la Catedral, de la parroquia la matriz del cantón Ambato Provincia de tungurahua.” Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

MINEDU (2014) programa curricular del nivel primario. Recuperado de:  
<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-nivel-primaria-ibr.pdf>

MINEDU (2014) Reglamento de la ley N°30432. Recuperado de:  
<http://www.minedu.gob.pe/consulta-publica-educacion-fisica/pdf/reglamento-de-la-ley-n-30432.pdf>

MUÑOZ (2009) El calentamiento en educación Física. Fundamentos, tipos y funciones. Sesión práctica. Recuperado de : <https://www.efdeportes.com/efd129/e1->

[calentamiento-en-educacion-fisica.htm](#)

Sagarra Álvarez C, Vega Martínez A. Calentamiento para la actividad físico-deportiva. Sus fundamentos metodológicos dentro del proceso de enseñanza. Rev Panorama. Cuba y Salud [Internet]. 2019 [citado]; 14(1) Especial:3-5. Disponible en: <http://www.revpanorama.sld.cu/index.php/rpan/article/view/>

Sanchez, D; Donoso, A (2003) Fundamentos básicos del calentamiento en el fútbol base II: el calentamiento en el entrenamiento y el calentamiento en el partido. Recuperado de : <https://www.efdeportes.com/efd65/futbase.htm>