

## **Material de consulta para desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura gimnasia básica**

### **Reference material to develop the teaching-learning process of the subject Basic Gymnastics**

**Marlen Echevarría Pérez,<sup>1</sup> Zaily Armenteros Vázquez,<sup>2</sup> María Antonia Afre Socorro,<sup>3</sup> Yolainy Govea Díaz<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Licenciada en Cultura Física, Máster en Actividad Física en la Comunidad, Profesora Auxiliar. Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca", Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza", Pinar del Río, Cuba. Correo electrónico: sarammm@inder.cu

<sup>2</sup>Licenciada en Cultura Física, Máster en Actividad Física en la Comunidad, Profesora Auxiliar y Jefa del departamento Didáctica de la Educación Física y la Recreación. Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca", Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza", Pinar del Río, Cuba. Correo electrónico: lazarro50@inder.cu

<sup>3</sup>Licenciada en Cultura Física, Máster en Didáctica de la Educación Física Contemporánea, Profesora Auxiliar y principal de año académico. Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca", Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza", Pinar del Río, Cuba. Correo electrónico: yolainy.govea@upr.edu.cu

<sup>4</sup>Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca", Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza" Pinar del Río, Cuba. Correo electrónico: giraldo.machuat@upr.edu.cu

**Recibido:** 11 de junio de 2019.

**Aprobado:** 9 de septiembre de 2019.

---

## **RESUMEN**

Elevar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje es uno de los mayores empeños de un profesor. Para ello, todos los esfuerzos que se realicen deben partir de la actualización científico-metodológica de los contenidos que se imparten. Los estudiantes del 1er. año de la carrera Cultura Física de la Facultad "Nancy Uranga Romagoza" no cuentan con la bibliografía suficiente y actualizada para la asignatura gimnasia básica y específicamente sobre el calentamiento. Este es uno de los temas que se imparte y se considera dentro de los más importantes por sus funciones dentro de una clase de cualquiera de las manifestaciones de la Cultura Física. Dada esta situación expresada, se propuso como objetivo en este estudio, elaborar un material de consulta que facilite los conocimientos teórico-metodológicos sobre el calentamiento, en el cual se reflejen los aspectos que más se dificultan en su

---

comprensión. Para ello, se utilizaron métodos teóricos y empíricos que facilitaron el proceso de investigación. Este estudio fue realizado con los cuatro profesores de la especialidad de gimnasia básica y los 33 estudiantes del curso regular diurno. El material que se brinda facilita la adquisición de conocimientos sobre el calentamiento, pues le aporta al estudiante aspectos fundamentales a tener en cuenta, al ser impartido, en las clases de Educación Física.

**Palabras clave:** calentamiento; Educación Física; ejercicios de influencia combinada.

---

## ABSTRACT

Raising the quality of the teaching-learning process is one of the greatest efforts of a teacher. To this end, all the efforts made must be based on the scientific-methodological updating of the contents taught. The students of the 1st year of the Physical Culture career of the Faculty "Nancy Uranga Romagoza" do not have enough and updated bibliography for the subject Basic Gymnastics and specifically on warming up. This is one of the topics that are taught and is considered among the most important for its functions within a class of any of the manifestations of Physical Culture. Given this expressed situation, it was proposed as an objective in this study, to elaborate a reference material that facilitates the theoretical-methodological knowledge on the warming-up, in which the aspects that are more difficult in their understanding are reflected. Theoretical and empirical methods were used to facilitate the research process. This study was carried out with the four teachers of the specialty of Basic Gymnastics and the 33 students of the Regular Day Course. The material provided facilitates the acquisition of knowledge about warm-up by providing the student with fundamental aspects to take into account for teaching in Physical Education classes.

**Key words:** warm up; physical education; combined influence exercises.

---

## INTRODUCCIÓN

La asignatura gimnasia básica pertenece a la disciplina "Teoría y práctica de la Educación Física", cuyo objeto de estudio está encaminado a estudiar los componentes organizativos, metodológicos, físicos y motrices que integran la clase de Educación Física, con un enfoque psico-pedagógico, didáctico y biológico, que dan fundamento a dicho proceso.

Esta asignatura es de gran importancia dentro del currículo de la Licenciatura en Cultura Física, ya que los conocimientos teórico-prácticos y metodológicos, que aporta, otorgan al egresado herramientas para garantizar la calidad del proceso de enseñanza- aprendizaje de la Educación Física. Es necesario, en esta asignatura, profundizar el calentamiento en sus más diversas manifestaciones: juegos, ejercicio físico, formas jugadas que deben ser adaptadas a la educación física, deportes y cultura física.

Piloto, G. (2015) hace referencia a que el calentamiento en la preparación integral del individuo es un eslabón esencial ya que el organismo logra gran disponibilidad para mejorar la capacidad de rendimiento. Es por ello que, se realiza al comienzo de cualquier actividad física. El calentamiento es la acción fundamental, pues su misión es preparar al organismo para la actividad posterior en tres vertientes: psicológica, fisiológica y física.

Existen múltiples definiciones de calentamiento: conjunto de ejercicios físicos especialmente relacionados, que son realizados a fin de preparar al organismo para determinado trabajo; permite incrementar la excitabilidad y la labilidad de los centros nerviosos; de este modo, el calentamiento facilita nuevas relaciones temporales en el proceso de la excitación y en la activación de los hábitos motores, ya adquiridos, en condiciones complejas de la actividad deportiva. Mayea, (2013).

El calentamiento, desde una perspectiva fisiológica, concentrándose en las características del voleibol, dirigido específicamente para los preparadores de este deporte, en el inicio y durante el desarrollo de la actividad física, es definido de esta manera por Pérez (2013):

"El calentamiento es la práctica que precede a otra tarea principal, con el objetivo de facilitar la correcta transición del estado de reposo al de máximo rendimiento. Sánchez, (2016) refiere que tiene múltiples beneficios porque aumenta el rendimiento y previene al organismo de lesiones, pues gran parte de las mejoras conseguidas con el calentamiento son debidas al incremento de la temperatura corporal".

Son acciones musculares previas, realizadas a soportar altas demandas musculares, asociadas normalmente a acciones deportivas de competición. Pardeiro, (2016) expresa que los objetivos principales del calentamiento son, por un lado, mejorar el rendimiento en las primeras fases de la competición y por otro lado, evitar el riesgo de lesión. Con este fin, los entrenadores y preparadores físicos buscan aumentar la temperatura corporal, reducir la resistencia viscosa del músculo o aumentar la velocidad de transmisión de impulsos nerviosos.

El calentamiento es la realización de ejercicios preparatorios para todo el cuerpo o específico de la modalidad deportiva. Hartz, (2018) plantea que es un medio importante para prevenir una lesión, particularmente, en el sistema músculo-esquelético y, a la vez, es una prioridad para mejorar el rendimiento.

Serie de ejercicios físicos que se hacen antes de un esfuerzo más intenso, su finalidad es la de mejorar el rendimiento en dicho esfuerzo y preservar la salud durante el mismo y posteriormente. (Galera, 2018). Cuando en el calentamiento, se adquiere esta preparación, se expresa que se cumple con los objetivos principales como disminuir el riesgo de lesiones, sobre todo las del aparato locomotor (huesos, articulaciones, ligamentos, músculos), mejorar la coordinación neuromuscular, aumentar la disposición orgánica (respiración, circulación de la sangre, etc.) y favorecer la disposición mental.

Si se analiza cada una de estas definiciones, se encuentra como elemento fundamental y común, la idea de que el calentamiento constituye un componente esencial en la preparación del individuo para la realización de cualquier actividad física que requiera de una intensidad mayor.

Es de resaltar que el tiempo que se dispone para desarrollar la clase de Educación Física es limitado (45 minutos) por lo que se deben realizar movimientos combinados que permitan la interrelación de los ejercicios de movilidad articular y ejercicios para elevar el pulso, componentes esenciales en la práctica del calentamiento. Estos ejercicios contribuyen a fomentar la cultura de movimiento en los estudiantes.

Teniendo presente lo antes descrito, las autoras de esta investigación definen el calentamiento como un conjunto de ejercicios donde participan dos o más segmentos corporales en un mismo movimiento, que se llevan a cabo, tanto por las articulaciones como por todos los músculos que conforman el cuerpo, influyen en la coordinación y variabilidad de movimientos, con el propósito de preparar al organismo en el aspecto psicológico, fisiológico y físico para la actividad posterior superior, reduciendo al mínimo el riesgo de lesiones.

En el proceso pedagógico y de manera directa en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física, los aspectos básicos del calentamiento revelan resultados sobre los tipos de calentamiento, los componentes, consideraciones a tener en cuenta para motivarlo, haciendo alusión dentro de ellas: a la inclusión de ejercicios de influencia combinada. Mirabal, N. y et., (2011)

Se considera que esta literatura carece de ejemplificaciones de ejercicios combinados, por lo que se hace difícil la adquisición de conocimientos teórico-metodológicos del calentamiento, por los estudiantes que reciben la asignatura.

Es en este aspecto, que se hace referencia, donde se presentan las mayores dificultades en los estudiantes, especialmente a la hora de elaborar ejercicios de influencia combinada en dos, cuatro y ocho tiempos y llevarlos a la práctica, además, la bibliografía que se utiliza no ofrece esta información.

A continuación, se muestra una descripción de la bibliografía con que se cuenta para desarrollar el proceso enseñanza aprendizaje, en la asignatura gimnasia básica.

La literatura básica de Aranguren, "La gimnasia y la Educación Rítmica" (2003), se refiere a aspectos sobre otras temáticas de contenidos generales y básicos de la Educación Física que no especifican el empleo del calentamiento. Las literaturas complementarias, que se encuentran a disposición de los estudiantes, son de diferentes autores, Menéndez, "Un enfoque productivo en la clase de Educación Física (2008), y "Teoría y metodología de la Educación Física para las EPEF (2011), de Mirabal, y los estudiantes para precisar en la temática Calentamiento: variante de influencia combinada. Los contenidos están compartidos en ambas literaturas, lo que dificulta la correcta búsqueda, comprensión y asimilación de la información, además, estos autores hacen referencia a los contenidos del calentamiento, sin dejar claro ejercicios de influencia combinada, con diferentes tiempos de ejecuciones, para que el estudiante lo pueda utilizar.

Atendiendo a lo anteriormente descrito, se deduce que la bibliografía considerada como básica y complementaria no es del todo funcional para el estudio y el trabajo independiente sobre los contenidos de esta temática.

En este estudio, se traza como objetivo elaborar un material de consulta que facilite los conocimientos teórico-metodológicos sobre los contenidos del calentamiento, en la asignatura gimnasia básica.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

En esta investigación, se consideró como población los 33 estudiantes del 1er. año del curso regular diurno de la Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza". Se utilizaron los métodos teóricos como: el método histórico-lógico para la determinación y análisis de los antecedentes del proceso de enseñanza-aprendizaje del calentamiento y, en particular, en la asignatura gimnasia básica.

El método análisis-síntesis se utilizó para descomponer el proceso de enseñanza-aprendizaje del calentamiento, para determinar los aspectos esenciales, los tipos de calentamientos, formas de anotación y planificación.

A partir del trabajo con los referentes teóricos y metodológicos sobre el calentamiento, yendo de lo general a lo particular y viceversa, durante la investigación, el método inducción y deducción admitió llegar a generalizaciones sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje del mismo.

El enfoque sistémico-estructural se empleó como orientación para el conocimiento de la estructura de los métodos, los enfoques y las tendencias utilizadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje del calentamiento y en la elaboración del material de consulta que se ofrece.

Como métodos empíricos se utilizaron el análisis documental: para el análisis de documentos como los programas de gimnasia básica, programas de la disciplina Teoría y práctica de la Educación Física, programas de Educación Física de la enseñanza media y otras bibliografías que se utilizan en la asignatura, dentro de la carrera.

La encuesta realizada tuvo como objetivo precisar el nivel de satisfacción sobre la literatura con que se cuenta para el estudio y profundización de los contenidos relacionados con la temática calentamiento.

La entrevista a profesores de la asignatura para obtener información y consideraciones sobre la bibliografía de la asignatura gimnasia básica, en los estudiantes del primer año de la carrera de Cultura Física.

Valoración crítica por los especialistas donde un grupo seleccionado por las autoras de la investigación, considerados por ella como especialistas, hacen un análisis crítico de la propuesta de material de consulta.

Como método matemático-estadístico, se utilizó la estadística descriptiva con sus respectivas distribuciones porcentuales y representaciones gráficas; además, se emplearon procedimientos de la estadística descriptiva para organizar, presentar, resumir, analizar, interpretar y presentar la información obtenida de la aplicación de los métodos empíricos mediante el análisis de distribución de frecuencias.

Se consideró oportuna la realización del análisis de los contenidos de la literatura básica y complementaria en cuanto a las particularidades del calentamiento, dentro de la asignatura gimnasia básica.

Los resultados obtenidos de la literatura básica constata que no se hace referencia alguna a los contenidos relacionados con el calentamiento, en la Educación Física, temática que se imparte dentro de la asignatura gimnasia básica; en la literatura complementaria, se hace referencia a los aspectos esenciales del calentamiento, incluyendo algunos ejercicios de influencia combinada, pero no se reflejan suficientes ejemplos, con el fin de que estos contenidos sean más comprensibles para los estudiantes; por lo que no se cumple con las exigencias actuales del calentamiento, lo cual concuerda con las teorías planteadas por los diferentes autores consultados.

De todo este análisis, se infiere la necesidad de elaborar un material de consulta que oriente a los estudiantes en el estudio y trabajo independiente de los contenidos del calentamiento, en la asignatura de gimnasia básica.

Los resultados alcanzados, con la aplicación de la encuesta a los estudiantes, reflejan que el 100 % respondieron que la bibliografía básica no posee contenidos sobre el calentamiento, por lo que dificulta su estudio.

De un total de 33 estudiantes, 28 respondieron que no encuentran con facilidad los contenidos para el estudio de la temática calentamiento, lo que corresponde a un 85 %, argumentando con las siguientes razones:

- En la bibliografía básica, no se concretan aspectos sobre esta temática y, en la complementaria, aparecen los contenidos dispersos.
- Solo en una literatura complementaria aparecen ejemplos prácticos, pero en su mayoría no están en correspondencia con las exigencias actuales del calentamiento.
- Del total de estudiantes, solo tres respondieron afirmativamente que la bibliografía complementaria posee los contenidos necesarios para el estudio de la temática, lo que representa un 9 % y dos respondieron que, a veces, se encuentran con facilidad los contenidos relacionados con la temática calentamiento, lo que representa un 6 %.

El 100 % de los estudiantes respondió que no cuentan con un material de consulta digitalizado o impreso con los contenidos más actuales del calentamiento que facilite los conocimientos teóricos metodológicos sobre la temática.

En respuesta a la última pregunta, los encuestados consideran importante contar con un material de consulta digitalizado o impreso, con los contenidos más actuales del calentamiento que faciliten los conocimientos teórico-metodológicos; argumentan que el material viabiliza la comprensión del contenido relacionado con el calentamiento y facilita el estudio y trabajo independiente.

Con los resultados obtenidos en el diagnóstico sobre la situación actual del proceso enseñanza-aprendizaje del calentamiento en la asignatura gimnasia básica, se determina, entonces, la necesidad de elaborar un material de consulta que facilite los conocimientos teórico-metodológicos sobre los contenidos del calentamiento en la asignatura gimnasia básica, dirigido a los estudiantes de la Facultad de Cultura Física.

En la entrevista realizada a los profesores de la asignatura gimnasia básica de la Facultad de Cultura Física, con el objetivo de corroborar el problema que existe con la bibliografía de la asignatura gimnasia básica, se obtuvieron los siguientes resultados.

El 100 % de los docentes cuenta con más de 12 años de experiencia en la asignatura. Los profesores plantean que han trabajado con el programa de la asignatura gimnasia básica en diferentes planes de estudio (D y E). El 100 % considera que los contenidos más complejos para los estudiantes, en el estudio y trabajo independiente del calentamiento, son los relacionados con la elaboración y la práctica del calentamiento de influencia combinada, ya que la bibliografía carece de ejercicios con diferentes tiempos de ejecuciones, siendo lo más actual de la temática.

Plantean, además, que la bibliografía básica no contempla aspectos teórico-metodológicos relacionados con la temática; los contenidos se encuentran dispersos en la bibliografía complementaria y estos no están actualizados.

Manifiestan la necesidad de actualizar la bibliografía o elaborar una que comprenda los aspectos necesarios para desarrollar un proceso de enseñanza-aprendizaje con calidad. Dada la situación actual sobre el objeto de estudio, se determinan los aspectos esenciales a tener en cuenta para la elaboración del material de consulta.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

El material de consulta es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico, con autoaprendizaje. Es un material educativo para promover el aprendizaje autónomo, evaluación y mejoramiento de su calidad. Se refiere a la sustitución de los textos elaborados por los profesores de cada asignatura (compilaciones) por libros convencionales, que pueden ser actualizados, eligiendo lo mejor que existe en el mercado, diseñados para la enseñanza-aprendizaje, potenciando sus bondades y compensando las limitaciones de los textos.

El material de consulta cumple con la estructura siguiente:

### **Introducción**

El material favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues muestra los contenidos estructurados, organizados, relacionados con el calentamiento en la Educación Física y con un lenguaje asequible, atendiendo a las características de los estudiantes de la carrera de Cultura Física, contribuyendo con ello al estudio independiente y a la calidad de las clases.

Tiene como objetivo profundizar en la temática de calentamiento, enfatizando en los ejercicios de influencia combinada y la Educación Física para una mayor comprensión de estos contenidos.

Los contenidos incluidos en el material relacionado con el calentamiento responden al programa de la asignatura gimnasia básica; los mismos están organizados de una manera asequible a los estudiantes, desde la definición, objetivos, tipos, componentes, formas de realización y variantes del calentamiento, así como recomendaciones metodológicas y ejercicios de influencia combinada en dos, cuatro y ocho tiempos, teniendo en cuenta las reglas y formas de anotación de los ejercicios.

Los ejercicios son anotados de forma concreta, lo que permite el carácter práctico y didáctico de los mismos y proporciona una mayor comprensión.

### **Desarrollo.**

### **Contenidos del material.**

### **Temática: El calentamiento en la Educación Física**

#### **Calentamiento. Aspectos básicos**

1. Ejercicios de desarrollo físico general de moderada intensidad donde la energía que se libera se disipa en forma de calor, lo que provoca una elevación de la temperatura corporal y muscular, permitiendo obtener un estado óptimo de disposición psicofísico y fisiológico para el rendimiento.
2. Juegos o ejercicios jugados, realizados antes de la parte principal de la clase de Educación Física y Deporte, con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo, a un estado de actividad determinado.
3. Las personas que realizan el calentamiento previo a actividades físicas de mayor intensidad tienen menor posibilidad de lesiones, por lo que la prevención de las lesiones se logra con la práctica del calentamiento.
4. El objetivo de este es preparar al organismo para recibir una mayor carga en la parte principal de la clase, elevar la temperatura corporal, activar el sistema cardiovascular, el líquido sinovial de todas las articulaciones, el sistema circulatorio y prevenir lesiones.
5. Durante la realización del calentamiento, las pulsaciones óptimas deben oscilar entre 110 y 130 pulsaciones por minuto, lo ideal es 120 pulsaciones por minutos y tienen un carácter ondulatorio ascendente, ya que depende del tipo de ejercicios que está realizando en el momento de la toma de pulso. La temperatura corporal debe fluctuar entre 38 y 39 grados.
6. No hacer ejercicios de rebotes o de tirones musculares.
7. Su duración depende del tiempo de duración de la clase, edad de los participantes, estado emocional, nivel de preparación, hora del día, clima y la actividad física que se quiera practicar.
8. Se realizan ejercicios donde participen distintos segmentos corporales simultáneamente (influencia combinada en dos, cuatro y ocho tiempos), por lo que no tienen que realizarse en un orden lógico (de abajo hacia arriba o viceversa).

#### **Recomendaciones metodológicas para el trabajo del calentamiento**



1. Es conveniente comenzar el calentamiento sobre la marcha ya que se pone en función una gran cantidad de músculos y articulaciones, posibilitando una mayor coordinación en la ejecución de los ejercicios, además de una mayor motivación de los ejercicios.
2. Las carreras y saltos que se realizan en el calentamiento general deben estar precedidos de ejercicios encaminados a preparar las articulaciones, músculos, ligamentos y tendones, por lo que generalmente se efectúan en el punto final.
3. Cambiar el frente común y variar las posiciones iniciales.
4. La duración de los ejercicios del calentamiento debe oscilar entre siete y diez minutos.
5. No se deben realizar ejercicios de relajación, ni recuperación, así como tampoco de gran despegue de fuerza.
6. Los ejercicios de estiramientos se deben realizar cuando la musculatura está más caliente, ya que así son más moldeables (fáciles de doblar y menos viscosos, resistentes y duros)
7. Cada profesor será el encargado de seleccionar los ejercicios, en correspondencia con el grado que imparte.
8. Se deben realizar entre 8 y 12 repeticiones por cada ejercicio.

### **Tipos de calentamiento**

**Activo:** se divide en dos partes: de carácter general, que se efectúa por medio de ejercicios físicos, dirigidos a preparar los diferentes sistemas del organismo y el específico, el cual se realiza en función de la disciplina deportiva; los ejercicios son dirigidos a aquellos (músculos y articulaciones) que se requieren para alcanzar el objetivo propuesto.

**Pasivo:** son los que se realizan en duchas, baños calientes, masaje, diatermia infrarrojos, frías con productos que activan la circulación sanguínea y concentración mental. Este tipo de calentamiento pasivo solo será un complemento del calentamiento activo.

Las formas de calentamiento que se conocen son: por separado, cuando existe pausa entre la ejecución de un ejercicio y otro; continuo o en cadena, cuando los ejercicios se realizan ininterrumpidamente; por parte, cuando se imparten ejercicios separados y se van enlazando poco a poco hasta conformar un complejo de varios octavos.

Formas de realización del calentamiento: en el lugar, cuando no hay desplazamiento; sobre la marcha, cuando existe desplazamiento; combinando ambas.

Componentes del calentamiento: ejercicios de movilidad articular, permiten movilizar las articulaciones, las preparan para una actividad posterior más intensa de lo habitual; ejercicios generales que suben la pulsaciones, se logra terminar de preparar los planos musculares y al organismo, en general, para la actividad posterior; ejercicios de estiramiento muscular, se debe realizar un estiramiento de los músculos para que tengan mayor elasticidad, ejercicios que se realicen desde la posición de pie. Generalmente, se realizan en la fase final del calentamiento, pues no deben estirarse los músculos fríos ya que puede ocasionar lesiones.

Variantes del calentamiento en la clase de Educación Física: descubrimiento guiado; narración; divergente; convergente; tradicional e influencia combinada.

Ejercicios de influencia combinada en dos, cuatro y ocho tiempos.

Los ejercicios están anotados de forma concreta ya que se prevé la designación exacta de cada ejercicio, en relación con las reglas de la terminología.

En la anotación y lectura de la terminología, se debe atender al siguiente orden:

Posición inicial (P.I.) (desde donde comienza el ejercicio); denominación del ejercicio (término principal); dirección del ejercicio (término complementario); posición final (donde terminó el ejercicio) P.I.

### **Ejercicios de cabeza**

Ejercicio # 1. Posición inicial: Parado, piernas unidas, manos a la cintura, con movimientos de las piernas, realizar:

1. Movimientos de la cabeza al frente.
2. Movimientos de la cabeza atrás.

Ejercicio # 2. P.I. Parado, piernas unidas, manos a la cintura con movimientos de las piernas, realizar:

1. Movimientos de la cabeza al frente.
2. Movimientos de la cabeza atrás.
3. Flexión lateral derecha.
4. Flexión lateral izquierda.

Ejercicio # 3. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Movimiento de la cabeza al frente, con brazos al frente.
2. Movimiento de la cabeza atrás, con brazos arriba.

Ejercicio # 4. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Movimiento de la cabeza al frente, con brazos al frente.
2. Movimiento de la cabeza atrás, con brazos atrás.
3. Flexión lateral derecha, manos a la cintura.
4. Flexión lateral izquierda, manos a la cintura.

Ejercicio # 5. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Movimiento de la cabeza al frente, brazos laterales.
2. Movimiento de la cabeza atrás, brazos laterales, flexionados al pecho.

---

Ejercicio # 6. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, con movimientos de las piernas, realizar:

1. Movimiento de la cabeza al frente, con brazos al frente.
2. Movimiento de la cabeza atrás, con brazos atrás.
3. Flexión lateral derecha, manos a la cintura.
4. Flexión lateral izquierda, manos a la cintura.

Ejercicio # 7. P.I. Parado, piernas unidas, manos en la cintura, con movimientos de las piernas, realizar:

1. Torsión derecha.
2. Torsión izquierda.

Ejercicio # 8. P.I. Parado, piernas unidas, manos a la cintura, con movimientos de las piernas, realizar:

1. Movimiento de la cabeza al frente.
2. Movimiento de la cabeza atrás.
3. Torsión derecha.
4. Torsión izquierda.

### **Ejercicios de brazos**

Ejercicio # 1. P.I. Parado, piernas unidas, brazos laterales, flexionados a los hombros, con movimientos de las piernas, realizar:

1. Unir los codos al frente.
2. Llevar los codos atrás.

Ejercicio # 2. P.I. Parado, piernas unidas, brazos laterales, flexionados a la nuca, con movimientos de las piernas, realizar:

1. Brazo derecho lateral, izquierdo lateral, flexionado a la nuca.
2. Brazo derecho lateral, flexionado a la nuca, izquierdo lateral.

Ejercicio # 3. P.I. Parado, piernas unidas, brazos al frente, flexionados a los hombros, con movimiento de las piernas, realizar:

1. Brazo derecho al frente e izquierdo al frente, flexionado al hombro.
2. Brazo izquierdo al frente, derecho al frente, flexionado al hombro.

Ejercicio # 4. P.I. Parado, piernas unidas, brazos al frente, con movimientos de las piernas, realizar:

1. Brazos al frente cruzados, derecho arriba e izquierdo abajo.
2. Alternando la posición de los brazos, derecho abajo e izquierdo arriba.
3. Empuje de los brazos arriba.
4. Empuje de los brazos atrás.

Ejercicio # 5. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, con movimiento de las piernas, realizar:

1. Brazos al frente, flexionados a los hombros.
2. Brazos al frente.
3. Brazos al frente abajo, flexionados a los hombros.
4. Brazos arriba.

Ejercicio # 6. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, con movimientos de las piernas realizar.

1. Brazos al frente y abajo, flexionados a los hombros.
2. Brazos al frente.
3. Brazos laterales y abajo, flexionados a los hombros.
4. 4. Brazos laterales.
5. Brazos al frente, flexionados a los hombros.
6. Brazos arriba.
7. Brazos abajo, flexionados los hombros.
8. Brazos abajo.

Ejercicio # 7. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, con movimiento de las piernas, realizar:

1. Brazos al frente, flexionados a los hombros.
2. Brazos al frente.
3. Brazos laterales, flexionados a los hombros.
4. Brazos laterales.
5. Brazos al frente abajo, flexionados a los hombros.
6. Brazos arriba.
7. Brazos abajo, flexionados a los hombros.
8. P.I.

Ejercicio # 8. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, con movimientos de las piernas, realizar:

1. Brazos laterales, flexionados al pecho, empuje de hombros y codos atrás.
2. Brazos laterales, empuje atrás.
3. Brazo derecho arriba e izquierdo abajo, empuje atrás.
4. Brazo derecho abajo e izquierdo arriba, empuje atrás.

### **Ejercicios de tronco**

Ejercicio # 1. P.I. Parado, piernas unidas semiflexionadas, brazos abajo, realizar:

1. Flexión del tronco al frente, brazos arriba.
2. Arqueo, manos a la cintura.

Ejercicio # 2. P.I. Parado piernas separadas, brazos abajo, realizar:

1. Flexión del tronco al frente y abajo, a tocar el suelo.

2. Arqueo brazos atrás, flexionados a la espalda.

Ejercicio # 3. P.I. Parado, piernas separadas, brazos abajo, realizar:

1. Flexión lateral derecha, brazos laterales, flexionados a los hombros.
2. P.I.
3. Flexión lateral izquierda, brazos laterales, flexionados a los hombros.
4. P.I.

Ejercicio # 4. P.I. Parado, piernas separadas, brazos abajo, realizar:

1. Flexión del tronco al frente y abajo, tocando con la mano derecha el pie izquierdo.
2. Flexión del tronco al frente y abajo, tocando con la mano izquierda el pie derecho.
3. Arqueo, brazos arriba.
4. P.I. con palmada.

Ejercicio # 5. P.I. Parado, piernas separadas, brazos abajo, con movimientos de las piernas, realizar:

1. Flexión del tronco al frente y abajo, tocando con la mano derecha el pie izquierdo.
2. Flexión del tronco al frente y abajo, tocando con la mano izquierda el pie derecho.
3. Flexión lateral izquierdo, brazo izquierdo abajo, derecho arriba.
4. Flexión lateral derecha, brazo derecho abajo e izquierdo arriba.

Ejercicio # 6. P.I. Parado, piernas separadas, brazos abajo, con movimientos de las piernas, realizar:

1. Flexión del tronco a la pierna izquierda, brazos al frente abajo, flexionado a los hombros, pierna derecha atrás flexionada.
2. P.I.
3. Flexión del tronco a la pierna derecha, brazos al frente abajo, flexionado a los hombros, pierna izquierda atrás flexionada.
4. P.I.

Ejercicio # 7. P.I. Parado, piernas separadas, brazos abajo, realizar:

1. Flexión del tronco al frente y abajo al pie izquierdo.
2. Flexión del tronco al frente y abajo al centro.
3. Flexión del tronco al frente y abajo al pie derecho.
4. P.I. flexión lateral derecha, brazos arriba.
5. Flexión lateral izquierda, brazos arriba.
6. Torsión derecha brazos laterales, flexionados a la nuca.
7. Torsión derecha brazos laterales, flexionados a la nuca.

Ejercicio # 8. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Desplazamiento al lateral derecho, con piernas separadas, brazos laterales.
2. Parado, piernas unidas, brazos arriba.
3. Flexión del tronco al frente, manos a la cintura.
4. P.I.
5. Desplazamiento al lateral izquierdo con piernas separadas, brazos laterales.
6. Parado, piernas unidas brazos arriba.
7. Arqueo manos a la cintura.
8. P.I.

### **Ejercicios de piernas**

Ejercicio # 1. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Pierna derecha al frente y abajo flexionada, brazos al frente flexionados
2. P.I.
3. Pierna izquierda al frente y abajo flexionada, brazos al frente, brazos al frente flexionados.
4. P.I.

Ejercicio # 2. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Pierna derecha al frente y abajo flexionada, brazos al frente y abajo flexionados
2. P.I.
3. Pierna izquierda al frente y abajo flexionada, brazos al frente y abajo flexionados
4. P.I.
5. Pierna derecha al frente y abajo, brazos al frente y abajo
6. P.I.
7. Pierna izquierda al frente y abajo, brazos al frente y abajo
8. P.I.

Ejercicio # 3. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Asalto derecho al frente, brazos al frente
2. Movimiento del tronco hasta la posición de asalto lateral derecho, brazos laterales
3. Asalto derecho al frente, brazos arriba
4. P.I.
5. Asalto izquierdo al frente, brazos al frente
6. Movimiento del tronco hasta la posición de asalto lateral izquierdo, brazos laterales
7. Asalto izquierdo al frente, brazos arriba
8. P.I.

Ejercicio # 4. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Pierna derecha al frente, flexionada, brazos al frente.
2. P.I.
3. Pierna izquierda a la frente flexionada, brazos al frente.

4. P.I.
5. Asalto lateral derecho, brazos laterales.
6. P.I.
7. Asalto lateral izquierdo, brazos laterales.
8. P.I.

Ejercicio # 5. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Asalto derecho al frente, brazos laterales.
2. P.I.
3. Asalto izquierdo al frente, brazos laterales.
4. P.I.
5. Asalto lateral derecho, brazos al frente.
6. P.I.
7. Asalto lateral izquierdo, brazos al frente.
8. P.I.

Ejercicio # 6. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Pierna izquierda lateral abajo flexionada, brazos laterales, flexionados al pecho.
2. P.I.
3. Pierna derecha lateral abajo flexionada, brazos laterales, flexionados al pecho.
4. P.I.
5. Asalto lateral izquierdo, brazos laterales.
6. P.I.
7. Asalto lateral derecho, brazos laterales.
8. P.I.

Ejercicio # 7. P.I. Parado, piernas unidas brazos abajo, realizar:

1. Pierna derecha lateral abajo, brazos laterales.
2. P.I.
3. Pierna izquierda lateral abajo, brazos laterales.
4. P.I.
5. Asalto lateral derecho, brazos laterales flexionados a los hombros.
6. P.I.
7. Asalto lateral izquierdo, brazos laterales flexionados a los hombros.
8. P.I.

Ejercicio # 8. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Pierna derecha atrás, brazos al frente.
2. P.I.
3. Pierna izquierda atrás, brazos al frente.
4. P.I.
5. Asalto derecho atrás, brazos manos a la cintura.
6. P.I.
7. Asalto izquierdo atrás, brazos al frente.
8. P.I.

---

### **Ejercicios de carreras y saltos**

Ejercicio# 1. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar: carreras hacia diferentes direcciones: al frente, atrás, lateral derecho e izquierdo.

Ejercicio # 2. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar: carreras al frente, al sonido del silbato, realizar un salto con las piernas unidas y brazos arriba, carreras atrás y repetir la misma acción al sonido del silbato.

Ejercicio # 3. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Salto, piernas separadas, brazos laterales.
2. P.I.

Ejercicio # 4. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Salto pie derecho al frente apoyado, izquierdo atrás apoyado (tijera) brazos al frente.
2. Alternar la posición de los pies y de los brazos atrás.

Ejercicio # 5. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Salto piernas separadas, brazos laterales.
2. P.I.
3. Salto, pie derecho al frente apoyado, izquierdo atrás apoyado (tijera), brazos al frente.
4. Alternar la posición de los pies y de los brazos atrás.

Ejercicio # 6. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Salto con la pierna derecha al frente, flexionada, brazo izquierdo al frente y abajo, flexionado, brazo derecho lateral y arriba, flexionado.
2. P.I.
3. Alternar el movimiento con la pierna izquierda y la posición de los brazos.
4. P.I.

Ejercicio # 7. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:

1. Salto con la pierna derecha al frente, flexionada, brazo izquierdo al frente y abajo, flexionado, brazo derecho lateral y abajo, flexionado.
2. P.I.
3. Alternar el movimiento con la pierna izquierda y la posición de los brazos.
4. P.I.
5. Salto con la pierna derecha al frente y abajo, brazos al frente y abajo.
6. P.I.
7. Salto con la pierna izquierda al frente y abajo, brazos al frente y abajo.
8. P.I.

Ejercicio # 8. P.I. Parado, piernas unidas, brazos abajo, realizar:



1. Salto con los pies cruzados, brazos al frente, cruzados.
2. P.I.
3. Alternar el movimiento de los pies y los brazos.
4. P.I.
5. Salto con la pierna derecha a la frente, flexionada, brazos al frente.
6. P.I.
7. Salto con la pierna izquierda a la frente, flexionada, brazos al frente.
8. P.I.

Los antecedentes teóricos y referenciales estudiados sobre los contenidos del calentamiento para la Educación Física, en el proceso de enseñanza-aprendizaje del calentamiento, en la asignatura de gimnasia básica, permiten fundamentar la elaboración del material de consulta para facilitar los conocimientos teórico-metodológicos de los estudiantes objeto de investigación. El material de consulta es una compilación de los contenidos de la temática, que aparecen en la bibliografía complementaria y auxiliar, para facilitar los conocimientos teórico-metodológicos sobre los contenidos del calentamiento para la Educación Física, en la asignatura gimnasia básica, dirigido a los estudiantes de la carrera de Cultura Física.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Feito, J. M. P., Vivas, A. I. N., & López, D. D. (2019). *Sesiones de Educación Física: 12 y 13 años* (Vol. 7). Editorial Pila Teleña. Recuperado de <https://pilatelena.com/producto/educacion-fisica-sesiones-1-primer-ciclo-eso/>
- Galera, A. D. (2018). Orientaciones didácticas sobre el calentamiento previo a la actividad física. Facultad de Ciencias de la Educación. p 5 Recuperado [https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2014/187663/Calentamiento\\_OrDid\\_DDD\\_2\\_.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2014/187663/Calentamiento_OrDid_DDD_2_.pdf)
- Hartz, C. S., Ferreira, C. R., & Moreno, M. A. (2018). Efectos de la Aplicación de un Protocolo de Calentamiento Muscular Inspiratorio en el Rendimiento Físico de Jugadores de Handball-Ciencias del Ejercicio. *Publize*. Recuperado de <https://g-se.com/efectos-de-la-aplicacion-de-un-protocolo-de-calentamiento-muscular-inspiratorio-en-el-rendimiento-fisico-de-jugadores-de-handball-2394-sa-K5ae096ecc5316>
- Sánchez, J. S., González, M. C., & Rodríguez, C. P. (2016). El calentamiento en deportes de equipo: revisión y nuevas perspectivas. *Papeles salmantinos de educación*, (20), 13-33. ISSN 1578-7265, Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6228586>
- Mayea, A. L. (2013). Estrategia de superación para la preparación metodológica de profesores de Educación Física de la enseñanza primaria sobre el calentamiento. *EF Deportes*, 18(187). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd187/estrategia-de-superacion-sobre-el-calentamiento.htm>
- Menéndez Gutiérrez, S., Calderón Jorrín, C. Y., Mejías Villavicencio, G., & Valdés Andrés, Y. (Eds.). (2009). *Un enfoque productivo en la clase de Educación*

---

*Física*. Editorial Deportes. Recuperado de <http://catalogo.bnjm.cu/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=106418>

Mirabal, N., & Menéndez Núñez, A. (2011). *Teoría y Metodología de la educación física en la EPEF*. Editorial Deportes ISBN: 978-959-203-111-1, Recuperado de <http://www.libreroonline.com/cuba/libros/10893/norma-mirabal/teoria-y-metodologia-de-la-educacion-fisica-en-la-epef.html>

Pardeiro, M., & Yanci, J. (2016). Efectos del calentamiento en el rendimiento físico y en la percepción psicológica en jugadores semi profesionales de fútbol. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 13(48), 104-116-116. Recuperado de <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/1091>

Piloto González, A. S., & Fuente La O, M. (2015). *Baterías para la ejecución del calentamiento de mando directo de influencia combinada*. 20 (211). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd211/ejecucion-del-calentamiento-de-mando-directo.htm>

Pérez-López, A., & Cerrato, D. V (2013). Bases fisiológicas del calentamiento en voleibol: propuesta práctica. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8 (22), 31-40. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163026245004>

Sailema Torres, A. A., Villagómez Zambrano, Carlos Patricio (2018) El calentamiento y su incidencia en las clases de Educación Física. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Maestría en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo. Publicado en: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27396>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.  
Copyright (c) 2019 Marlen Echevarría Pérez