

FUNDAMENTOS DEL CALENTAMIENTO COMO HERRAMIENTA EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

ANTONIO LUIS CABO LÓPEZ

INTRODUCCIÓN

Cuando comenzamos una actividad dinámica, el organismo se encuentra en un estado de laxitud, de falta de tonicidad, con sensación de apatía y pereza, sensaciones que debemos vencer antes de encontrarnos activos, estas sensaciones comienzan a abandonarnos. A esta actividad de incremento de la capacidad de trabajo se le denomina **calentamiento**, es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y disponerle para un rendimiento máximo (Álvarez del Villar, 1983).

El calentamiento y estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de que se produzcan tirones y desgarros musculares. Psicológicamente, nos ayuda a controlar la ansiedad y sirve como mecanismo de desviación del estrés, además de mejora la disposición psíquica, la percepción sensorial y la atención, así como la activación de determinadas estructuras centrales. A nivel fisiológico, prepara el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular. Primero se aceleran los latidos del corazón y la frecuencia respiratoria, activados por la demanda de sangre, nutrientes y oxígeno y por la necesidad de la eliminación del C_{O2} y los metabolitos de desecho, lo que se traduce en un incremento de la vascularización periférica y la transpiración.

Por lo tanto, podemos concluir que el calentamiento representa la parte inicial o previa de toda sesión de entrenamiento o de educación física, donde se preparará al individuo para realizar en óptimas condiciones una actividad posterior de mayor esfuerzo.

FUNDAMENTOS, TIPOS Y FUNCIONES.

Desde comienzos de siglo y debido a la influencia de las corrientes gimnásticas de la época, se le ha otorgado una gran importancia al calentamiento.

Según **Álvarez del Villar (1992)**, un calentamiento correcto es imprescindible. En esta misma línea, autores como **Karpovich, Morehouse y Rasch, Miller**, etc., consideran que el calentamiento es muy importante dados sus beneficios de cara a una posterior actividad o ejercicio físico. Por otro lado, hay autores que se sitúan en

una visión contraria o indiferente a la realización del calentamiento, como por ejemplo, **Hipple, Mattew, Thompson**, etc., los cuales lo consideran innecesario o al menos no fundamental.

La necesidad de realizar un calentamiento adecuado viene fundamentada por los efectos que produce:

- A nivel circulatorio
 - Incremento del volumen sistólico.
 - Incremento de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial.
 - Incremento del volumen de sangre/minuto que llega a los músculos.
- A nivel respiratorio
 - Se incrementa la frecuencia respiratoria y el volumen de aire movilizado que junto con la vasodilatación mejora y facilita el intercambio gaseoso.
- A nivel muscular
 - Se incrementan las reacciones químicas al mejorarse la actividad enzimática.
 - Al incrementarse la cantidad de glucosa circulante, se incrementan los substratos energéticos disponibles.
 - Disminuye la viscosidad intramuscular facilitando el deslizamiento ínter e intramuscular.
 - Se incrementa la rapidez de contracción y disminuye el tiempo de reacción.
 - Se incrementa la fuerza de contracción.
 - Se incrementa la elasticidad.
 - Se incrementan las propiedades elásticas de tendones y ligamentos (Astrand y Rodalh, 1985).
 - Se afirma que la ausencia de calentamiento puede provocar un arrancamiento de la ficción de las fibras musculares a sus tendones.
- A nivel de sistema nervioso
 - Facilita e incrementa la transmisión de estímulos nerviosos, por lo que la coordinación se ve incrementada. *Morehouse y Rash* creen conveniente una repetición del gesto previo a la competición ya que ello mejora el sentido cinético al fijarse previamente, en el sistema neuromuscular, el tipo de tarea a realizar. Esto se explica por el hecho de que cualquier excitación deja una huella en los centros nerviosos y por las vías que atraviesa, lo cual mejora la excitación siguiente.
 - Como la coordinación se ve facilitada, se mejora la realización de los gestos técnicos.
- A nivel psicológico
 - Disminuye el estado de ansiedad y fatiga inicial.
 - Refuerza la motivación intrínseca.
 - Actúa como un mecanismo de desviación del estrés precompetitivo.
 - Si el atleta está acostumbrado a realizarlo, se vuelve una práctica imprescindible.

En la práctica deportiva se distinguen diversos tipos de calentamiento según la actividad posterior que se vaya a realizar:

- De entrenamiento: es una parte de la sesión, que se aprovecha para realizar tareas concretas (aumenta los niveles de Flexibilidad, mejorar una técnica concreta, etc.), aparte de servir como preparación para las tareas posteriores de la parte central de la sesión.
- De competición: preparando física y psicológicamente para la competición.

- De sesión en Educación Física: parte introductoria y preparatoria para la parte principal donde se trabajarán los objetivos de sesión.

Desde el punto de vista del rendimiento, se habla de un *calentamiento pasivo* y un *calentamiento activo*.

Calentamiento pasivo: Más bien estas aplicaciones forman parte de las formas de recuperación pasiva, entre las que hay que citar: el descanso; la ducha; el baño; el hidromasaje; la sauna; el masaje; la relajación; diatermia (radiaciones), el sueño. Suele ser un complemento del calentamiento activo.

Calentamiento activo o convencional: realizado mediante actividades físico-deportivas adaptadas o no a la posterior actividad o competición. Este calentamiento deberá formar parte de cada programa de entrenamiento y se aplica en cada sesión de trabajo. Está supeditado a las características de cada individuo y a las circunstancias de la actividad deportiva que realiza. Aquí el profesor o entrenador, debe orientar e iniciar al alumno o deportista, pero es éste el que debe apreciar en sí mismo y por sí mismo cuando está realmente a punto. Tan perjudicial es no calentar como hacerlo inadecuadamente a efectos de un buen resultado deportivo.

Dentro del calentamiento activo, hay que distinguir dos partes: *general* y *específica*.

General: aquel calentamiento orientado y valido para cualquier tipo de actividad físico-deportiva en base a ejercicios de preparación física general destinados a todos los sistemas funcionales del organismo y a los grupos musculares más importantes del sujeto. Este tipo de calentamiento debe preceder al tipo específico y mediante su realización se aumenta la capacidad de locomoción y de los sistemas metabólicos. Se realiza por medio de carreras suaves, ejercicios de soltura y estiramiento, y coordinación dirigidos a activar la circulación en general y que las articulaciones y grandes músculos entren en calor. Por tanto, se recurre a ejercicios generales que estimulan la actividad de los sistemas funcionales: de dirección, de alimentación y de movimiento. Debe imperar la variedad y que las repeticiones sean escasas para evitar aburrimientos.

Específico: dirigido a grupos musculares más concretos, ejercicios relacionados con la actividad deportiva de la parte principal, se pueden emplear ejercicios técnicos, que buscan la puesta a punto del sistema neuromuscular y la revisión técnica que va a utilizar en la coordinación fina de los movimientos musculares y/o en las habilidades complejas que necesitan ser repetidas.

DESDE EL PUNTO DE VISTA EDUCATIVO.

El calentamiento variará dependiendo del período escolar en el que se encuentre el alumno. Al mismo tiempo también variará, dentro de cada período, según el tipo de actividad a desarrollar. Por regla general, en la etapa de primaria se utiliza el término *animación* para referirse al calentamiento, sin que ello signifique que no pueda utilizarse en la etapa de secundaria. Esta parte debe ser: alegre, dinámica y estimulante para el alumno o deportista.

El calentamiento puede ser visto como un contenido amplio a enseñar (fin en sí mismo), donde explicaríamos sus funciones, importancia y aspectos a tener en cuenta en su diseño y puesta en práctica, y por otro lado, el calentamiento como recurso para la motivación e incorporación de nuestro alumnado en la sesión de trabajo.

En su modo de ejecución normalmente se eligen un número determinado de ejercicios, no superior a 20. El número de repeticiones a realizar tampoco suele sobrepasar las 10. En términos generales de 5 a 10 repeticiones para un calentamiento será suficiente. Primero realizaremos el calentamiento general, con actividades de carácter general de mediana intensidad, para luego pasar al calentamiento específico, donde realizaremos ejercicios y movimientos directamente relacionados con las habilidades o capacidades físicas propias de la actividad a realizar. Es aconsejable finalizar esta parte con estiramientos y ejercicios de técnica específica relacionados con la siguiente fase de la sesión.

Es conveniente calentar progresivamente en ritmo e intensidad y no forzar más de lo que pueda dar de sí el músculo en normalidad. Se debe respirar con normalidad durante los ejercicios y descansar entre ejercicio y ejercicio con marcha o trotes ligeros. Se alternarán constantemente los ejercicios de piernas, tronco, brazos. Se debe dar preferencia a los ejercicios de elasticidad, movilidad articular y coordinación general.

Al final de toda actividad es interesante considerar la fase de “descalentamiento”, “vuelta a la calma”. Después de un duro esfuerzo, los músculos, el corazón, la respiración, etc., que han actuado al máximo de su capacidad, necesitan volver paulatinamente a la normalidad. Es necesario que el organismo alterado por el esfuerzo vuelva a su estado normal. Este “descalentamiento” o vuelta a la calma, no consiste más que en pequeños trotes, ejercicios de relajación, soltura y ejercicios respiratorios. Esta fase tan corta y simple a la cual debe acostumbrarse todo deportista, tanto después de la competición como del entrenamiento o sesión de educación física, evita contracturas y favorece la descarga del trabajo acumulado en los músculos, gracias a su carácter calmante y relajador.

Duración del calentamiento:

La duración del calentamiento oscila entre los 15' y 30' pero dependerá de una serie de factores:

- Depende de las condiciones físicas del deportista.
- Depende de las condiciones externas en las cuales se vaya a realizar. (Frío, calor, viento, etc.).
- Depende de la parte principal que se vaya a realizar. Si el trabajo es cíclico, acíclico, si es de fuerza o de velocidad (tendrán que ser más prolongada ya que son más intensos que las de resistencia), de resistencia, etc.

El calentamiento debe formar parte de todas las sesiones de trabajo, si bien cuando se realizan sesiones de mañana y tarde, el de la segunda sesión, puede ser mucho más corto que el de la primera.

En función al tipo de trabajo hay que decir que los trabajos explosivos o de velocidad, necesitan un mayor tiempo de calentamiento porque tienen un mayor índice de intensidad.

El calentamiento debe incluirse dentro de la estructura de la sesión, en su parte preparatoria, y dentro de ella en la de "Introducción" justo después de la de organización, ya que en esta primera parte nos encontramos con la necesidad de incrementar progresivamente la capacidad de trabajo. Se conoce como calentamiento, porque este vocablo designa, de forma general el principal efecto que se produce en el

organismo, el incremento de la temperatura muscular, por lo que el término tiene una amplia difusión.

Debido a los objetivos que persigue el calentamiento, en los días fríos, tiene especial importancia mantener el calor, por lo que deben estar bien cubiertos cuello, pies y manos, dónde los vasos están más superficiales.

El calentamiento como hemos dicho, se da en la primera parte que es la preparatoria, y ésta tiene a su vez dos partes diferenciadas:

1. De organización: lo que hacemos en esta fase, es organizar lo que vamos a hacer a lo largo de toda la sesión. (Se le explica a los deportistas el tipo de trabajo que vamos a hacer, cómo se va a realizar, los medios que vamos a utilizar, los objetivos, etc.).
2. De introducción: introduce al deportista en la parte principal. A esta introducción se le denomina CALENTAMIENTO, porque indica claramente lo que ocurre en el cuerpo del deportista al realizar esta fase de introducción, es decir, se eleva la temperatura. Si en vez de tratarse de una sesión de entrenamiento o de una clase; se trata de una competición, el calentamiento como es lógico, se realizará antes de competir.

PAUTAS PARA EFECTUAR UN CORRECTO CALENTAMIENTO

- I. El calentamiento debe ser progresivo, debe de ir de menor a mayor intensidad y se debe ir aumentando conforme se va incrementando la temperatura muscular.
- II. A nivel práctico, uno sabe cuando está lo suficientemente caliente para comenzar el trabajo, normalmente, cuando empieza a sudar, y sobretodo fijarse en los sitios donde más difícil es obtener una temperatura más alta, como son las manos y los lóbulos de las orejas.
- III. El calentamiento debe ser aeróbico, porque es la única fuente de energía que crea desechos que se eliminan fácilmente. Sólo en algunas fases de calentamiento, se pueden realizar ejercicios anaeróbicos alácticos y se da al final, en la fase específica, porque la vía fosfogenolítica tampoco crea desechos difíciles de eliminar.
- IV. Dentro del calentamiento hay que incluir ejercicios de elasticidad muscular y movilidad articular, ya que prepara las articulaciones y tendones para la actividad principal.
- V. Las pulsaciones al final del calentamiento deben estar entre las 100 y 130 p/m (entre 1' y 2' del final del calentamiento).
- VI. La temperatura corporal al final del entrenamiento ha subido a 38°-39°.
- VII. Durante el calentamiento, y sobretodo al principio, no se deben realizar ejercicios difíciles o desconocidos, ya que la capacidad de coordinación está disminuida.
- VIII. En el calentamiento no se debe crear fatiga. El número de repeticiones estará entre 5 y 10. Hay quien dice que más de 10 es mucho y menos poco.
- IX. La orientación de los ejercicios debe ir de general a específico, paralelamente a la intensidad.
- X. La intensidad creciente, que al igual que la dificultad deben ir de menos a más.
- XI. Evitar excesivas repeticiones del mismo ejercicio para no agotar los músculos.
- XII. Utilizar ejercicios variados y motivantes que hagan el calentamiento más ameno.
- XIII. Se debe adaptar al ejercicio o actividad que se va a realizar después.
- XIV. Hay que seguir un orden en el calentamiento; de pies a cabeza o al revés.

XV. Hacer un mayor énfasis en las zonas del cuerpo que han sido objeto de lesión

Criterios para el calentamiento general

El calentamiento deberá formar parte de cada programa de entrenamiento y se aplicará en cada sesión de trabajo. Esta supeditado a las características de cada individuo y a las características de la actividad deportiva. Para que un calentamiento sea eficiente deberá seguir las siguientes reglas:

- Iniciar los ejercicios de forma estática, tocando los puntos más débiles, en particular aquellas articulaciones o zonas musculares que hayan sufrido algún percance.
- Realizar los ejercicios de forma progresiva y siempre de menos a más, empezando por las partes que van a soportar un mayor esfuerzo o sobrecarga durante la siguiente fase de trabajo.
- Se debe respirar con normalidad según la intensidad de los ejercicios sin forzar la inspiración y la espiración.
- Entre ejercicio y ejercicio se debe realizar alguna actividad calmante como trotar o andar despacio.
- No se deben practicar ejercicios nuevos ni se debe hacer un nº excesivo de repeticiones (5-10 repeticiones).

En resumen para un calentamiento general la norma es la naturalidad, la progresión y la variedad, respetando las características que determinan a cada sujeto y a cada especialidad deportiva.

Características del calentamiento específico

Esta práctica tiene 2 finalidades:

- Asegura un nivel óptimo de los factores fisiológicos, la temperatura muscular y el flujo sanguíneo en los músculos utilizados.
- Proporciona un calentamiento de la coordinación óculo-manual de forma directa en el deporte en concreto.

METODOLOGÍA DEL CALENTAMIENTO

No existen una metodología exacta para aplicar un calentamiento, pero de forma general tendremos en cuenta los siguientes pasos:

1. Puesta en acción.
2. Movilidad articular y estiramientos de la musculatura antagonista.
3. Ejercicios genéricos de principales músculos agonistas.
4. Ejercicios específicos de los principales músculos agonistas.
5. Estiramientos libres o dirigidos (recuperación).

En cuanto a los ejercicios que se realizarán en las distintas partes del calentamiento, vamos a destacar los siguientes:

- Ejercicios de movilidad. Esta es la parte que ocupa menos tiempo. Alrededor de 2 minutos. En esta parte lo que pretendemos es mover las articulaciones que van a trabajar en la segunda parte del calentamiento. Con esta movilización las preparamos para una actividad algo más intensa de lo habitual. En total unos 4 ó 5 ejercicios.

- Por ejemplo: si la siguiente actividad es correr, deberemos movilizar los tobillos, las rodillas y las caderas que son las articulaciones que más intervienen en la carrera.
- Ejercicios que aumenten las pulsaciones: Esta parte es más larga, y no debería ser inferior a 5 minutos. En esta parte lo que pretendemos es que aumenten las pulsaciones, con lo que, con lo que aumenta la cantidad de sangre que llega al músculo y así consigue estar preparado para actividades más intensas, y para estirarse mejor.
 - Por ejemplo: actividades como correr, saltar a la comba con rebote, hacer aeróbic suave, etc.
- Ejercicios de estiramientos. Esta parte será algo mas corta que la anterior. En esta parte lo que pretendemos es estirar los músculos para que estén más elásticos y puedan trabajar mejor en actividades más intensas. Se realizará al menos un ejercicio de estiramiento por parte del cuerpo. Las piernas suelen necesitar algún ejercicio más. En total unos 5 ó 6 ejercicios.
- Ejercicios generales. Esta es la parte más larga del calentamiento. Deberá cubrir unos 7 a 10 minutos, unos 7 a 10 ejercicios y unas 5 a 10 repeticiones cada uno. En esta parte lo que pretendemos es aumentar otra vez las pulsaciones, ya que en la parte de los estiramientos siempre disminuyen algo, y acabar de preparar los grupos musculares para la actividad posterior.

Normalmente, ***el error más común*** a la hora de realizar el calentamiento es que éste se efectúa en muy poco tiempo, intensamente y mal ejecutado. Tan importante como un buen calentamiento es un buen período de recuperación siendo también un error importante la corta duración del mismo. También suele ser incorrecta la posición del cuerpo en los distintos ejercicios de calentamiento y el desorden con que se ejecutan dichos ejercicios.

INTRODUCCIÓN DEL JUEGO COMO HERRAMIENTA EN EL CALENTAMIENTO.

A nivel escolar, el juego se utiliza como medio de calentamiento. La principal ventaja respecto al calentamiento tradicional es que, a parte de las funciones y objetivos atribuidos al calentamiento, se pueden trabajar otras cualidades o destrezas al mismo tiempo (toma de decisión, coordinación, agilidad, equilibrio, velocidad de reacción, etc.)

Básicamente, tenemos 2 posibilidades de introducir el juego como parte del calentamiento: **como parte específica del calentamiento**, es decir, que previamente se ha realizado una parte general de 5-10 minutos (estiramientos, carrera continua, movilidad articular). Esta fórmula, dado que se empieza el juego con cierto grado de calentamiento, tiene 3 ventajas: 1) puede ser aplicada con mayor seguridad a todas las edades y niveles; 2) no es tan necesario que el juego cumpla estrictamente las condiciones que se numeran más adelante; 3) los niños cogen el hábito de calentar antes de realizar ejercicio, y **como parte entera del calentamiento** donde podemos utilizar 1 solo juego, al que vamos realizando modificaciones durante su ejecución, para que no sea monótono y sea un calentamiento progresivo. O podemos utilizar varios juegos con la misma intención. La ventaja principal de esta fórmula es que aprovechamos más el tiempo para jugar y lograr otros objetivos a parte del calentamiento corporal. Preferentemente utilizado para niños o para adultos que no vayan a realizar una sesión muy intensa.

Para que un juego se pueda utilizar correctamente como medio de calentamiento en una clase de educación física debe cumplir

1. Máxima participación. Evitar que estén parados y reducir el tiempo entre intervenciones. Todos deben participar.

2. Intensidad progresiva. Ir de menos a más intensidad. Evitar sprints y esfuerzos intensos prolongados, al menos, en el comienzo.

3. Cierta relación con el trabajo posterior (ej. juegos en los que intervengan los brazos si luego se va a realizar lanzamiento de peso).

Además, el que dirige el juego debe estar atento a su desarrollo para modificar o intervenir durante su realización cualquier aspecto que afecte a los objetivos del juego (incumplimiento de normas, gente que no participa, alguien que se la queda mucho tiempo, peligrosidad, etc.).

Las estrategias para modificar un juego con el objetivo de que cumpla todas las condiciones de los juegos de calentamiento son innumerables, y hay tantas como juegos. Algunas estrategias que se puede utilizar son:

Para conseguir una participación máxima y constante:

* Que no haya eliminados, que el éxito del juego venga definido por los puntos conseguidos en un tiempo determinado, por un mayor número de puntos positivos o menor número de puntos negativos por penalizaciones

* Obligar a que todos a participen, el punto se consigue cuando todos hayan tocado el balón.

* Introducir más balones, más persecutores.

* Reducir el espacio de juego.

* En cualquier juego el director puede intervenir arbitrariamente por ejemplo, para que haya más dinamismo y que todos se integren en el juego.

Para evitar una intensidad y fatiga excesiva:

* Andar en lugar de correr

* Correr por líneas o marcas

* Utilizar otras formas de desplazamiento

* Jugar emparejados, agarrados del brazo, atados con una cuerda, etc.

* Reducir espacios.

* Introducir pausas, bien para cambiar normas, para explicar estrategias, dar consejos, cambiar de roles, ver puntuaciones...

* Igualmente, el que dirige puede actuar arbitrariamente durante el juego para evitar que sea excesivamente intenso.

Para que sea más divertido.

* Enfrentar chicos contra chicas, clase A contra B, etc.

* Que los equipos o grupos estén equilibrados.

* Utilizar abundante material

* Utilizar material novedoso y llamativo, por ejemplo usar una pelota gigante en los juegos de balón.

* Quizás lo más importante sea la presentación y desarrollo del juego por parte del director, que debe asumir el rol de animador.

JUEGOS A APLICAR EN EL CALENTAMIENTO

Carreras de tortugas.

Cada grupo (3-6) debe con todos su componentes en cuadrupedia avanzar con la colchoneta (caparazón) encima sin que se caiga. Se puede hacer pasar a las tortugas por encima de bancos u otros obstáculos.

Carreras sobre piedras.

En grupos de 4-8. Se trata de llegar a la meta pisando solamente por papeles de periódico, que se deben ir colocando y avanzando. No se puede pisar nada más que el periódico. El último debe coger el papel y avanzar hasta colocarse el primero.

Campos medios.

En cada extremo del espacio se coloca 1 de la pareja con 1 balón blando. Tienen que dar y que bote en el suelo al resto de participantes que se colocan en el medio. Cada 2 minutos se cambia la pareja que lanza, gana la pareja que más puntos consiga en ese tiempo. Jugar preferentemente en un lugar cerrado para que no se escapen los balones lejos.

Mina pies.

Se juega con un balón pequeño, para que pueda cogerse fácilmente con 1 mano. Juego de todos contra todos. El que tiene el balón solo puede dar 2 pasos y tiene que lanzar el balón tratando de dar en los pies de algún compañero. Si lo consigue gana 1 punto si da al compañero por encima de la rodilla resta 1 punto. Gana el que más puntos consiga. Hay que jugar en un espacio cerrado (cercándolo con bancos) y reducido.

Amigo-Enemigo.

Se juega con un balón blando. El que tiene el balón solo puede dar 3 pasos. Puede realizar un lanzamiento de amigo, que es un pase que el compañero recibe sin que se caiga al suelo. O puede realizar un pase de enemigo, que consiste en dar a una persona y que el balón caiga al suelo. Lo importante para ser un lanzamiento de amigo o de enemigo es que toque o no el suelo, y no la intención del lanzador. El que es dado, recibe un punto negativo (se puede anotar con un rotulador en la cara), gana el que menos puntos reciba.

Juego de los pases.

Tradicional juego que consiste en que un equipo debe realizar un número de pases determinado con las manos y el otro equipo trata de evitarlo. Si los equipos son numerosos (8-10), el objetivo es que cada uno reciba y de un pase. Si son menos por equipo (3-5) recibir 2 pases cada uno. No se puede repetir pase, o al menos no cuenta.

Recibir en la zona

Divididos en 2 equipos, se trata de realizar un pase a un compañero que se introduce en una zona marcada en el campo contrario (un/os aros, delimitado por conos, pintado, etc.). No se puede mover con balón y no vale repetir pases. El que entra en la zona solo puede estar 3 segundos, si no recibe un pase en ese tiempo se tiene que salir.

Cazamariposas

Juego de persecución, en el que se la empieza quedando uno que transporta un aro, si es un grupo numeroso (>12) tiene que haber más cazadores. Para pillar a alguien hay que introducirle en el aro. Solo vale andar.

Vías del tren

Este juego se desarrolla en una pista polideportiva donde existan numerosas líneas de diversos deportes. Es un juego de persecución pero solo desplazándose pisando líneas, el que pise campo se la queda. Se puede jugar andando o corriendo; se puede permitir saltar las líneas o no; si es un grupo numeroso (>12) poner otro perseguidor; también se puede ir introduciendo material en las líneas: minivallas, bancos suecos, colchonetas que conecten líneas, etc.

Lucha de Monos.

Se trata de coger balones (*cocos*) del plintón colocado en el medio del espacio y llevarlos al aro de cada uno. Hay que desplazarse con 4 apoyos, llevando siempre un solo *coco*. Se pueden robar *cocos* de los aros de los otros monos, pero si de camino te toca hay que devolverlo. Gana el mono que más *cocos* tenga en su aro.

Regata de traineras.

Cada trainera está compuesta por un banco sueco y 3-4 marineros. Para desplazarse hay abrir las piernas y pasar el banco hacia delante con las manos, con los pies fijos en el suelo. Cuando el último no tenga banco se pone el primero, y así sucesivamente.

Fútbol por parejas

Se juega al fútbol en un espacio reducido. Hay que jugar por parejas, agarrados por el brazo, las parejas pueden ser del mismo equipo o de equipos contrarios.

Pica de presos

Juego de persecución, en el que todos juegan por parejas, enganchados con una cuerda en un pie de cada uno. Se puede hacer que la pareja de perseguidores se desplace de otra forma, para así distinguirlos mejor.

Carreras de transportes

Se trata de llevar de una zona a otra diverso material (balones, conos, picas, etc.), pero por parejas y sin utilizar las manos. Es decir, con las espaldas, cabezas, hombros... se puede o no obligar a transportarlo de una manera determinada. Si a una pareja se le cae durante el camino tiene que volver a empezar. El trayecto no debe ser muy largo (10-20 metros). Gana la pareja que más material haya transportado en un tiempo determinado.

BIBLIOGRAFÍA

- ✚ Anderson, B. "*Estirándose*". Editorial Integral. Barcelona. (1984).
- ✚ Castañer, M. y Camerino, O. "*La E. F. en la enseñanza primaria*". Editorial Inde. Barcelona. (1991).
- ✚ Freiwald, D.J. "*El calentamiento en el deporte: cómo calentar y recuperar antes y después del esfuerzo*". Editorial Hispano- Europea. Barcelona. (1996).
- ✚ Orellana, R. A. "*Fichas para el calentamiento y la vuelta a la calma*". Editorial Wanceulen. Sevilla. (1995).
- ✚ Stumpp, U. "*Adquirir una buena condición física jugando*". Editorial Paidotribo. Barcelona. (1995).

- ✚ Zaparozhanova, L.P y Latyshkevich, L.A. "*Juegos activos. Educación primaria y educación secundaria obligatoria*". Editorial Paidotribo. Barcelona. (1996).