

Cuadernillo del alumnado

Evocación del calentamiento

Nombre y apellidos: _____

Grupo: _____ Fecha: _____

Este cuadernillo te ayudará a recuperar lo que sabes, diseñar un calentamiento, probarlo, mejorarlo y explicar las decisiones tomadas.

Sesión I Evocamos experimentamos y contrastamos

1. Lo que recuerdo antes de consultar los materiales

Responde sin mirar apuntes ni preguntar al profesor. No importa si tienes dudas: después podrás revisar y mejorar tus respuestas.

¿Para qué sirve el calentamiento?

¿Qué partes debería incluir y en qué orden?

Escribe cuatro ejercicios que utilizarías.

¿Cómo debería cambiar la intensidad desde el inicio hasta el final?

¿Qué medidas de seguridad debemos tener en cuenta?

2. Contraste y corrijo

Aspecto	Mi respuesta inicial	Lo que corregiría o añadiría
Finalidad		
Partes y orden		
Progresión		
Especificidad		

Guía visual del calentamiento

Nombre y apellidos: _____ Grupo: ____ Fecha: _____

Parte	Finalidad	Ejemplos	Intensidad
1 Activación general	Elevar progresivamente la temperatura corporal y activar el organismo.	Desplazamientos suaves, juegos breves o carrera continua.	Baja
2 Movilidad dinámica	Preparar las articulaciones y ampliar progresivamente el movimiento.	Movilidad de tobillos, rodillas, cadera, hombros y columna.	Baja a media
3 Activación progresiva	Preparar músculos y sistemas cardiovascular y respiratorio.	Cambios de dirección, aceleraciones, saltos o ejercicios coordinativos.	Media
4 Parte específica	Preparar los movimientos y demandas de la actividad posterior.	Gestos técnicos, desplazamientos y acciones propias del deporte.	Media a alta

Principios que debe cumplir

Principio	Comprobación
Progresivo	La intensidad aumenta poco a poco.
Completo	Moviliza las principales articulaciones y grupos musculares.
Específico	Prepara para la actividad que se realizará después.
Adaptado	Tiene en cuenta el espacio, material y características del grupo.
Seguro	Evita movimientos peligrosos y respeta las distancias y normas.

Evocación final de la sesión

Cierra la guía visual y responde de memoria.

Las cuatro partes del calentamiento son:

La intensidad debe evolucionar de esta manera:

Un calentamiento es específico cuando:

El error más importante que he corregido hoy es:

Sesión 2 Comprobamos y mejoramos

Nombre y apellidos: _____

Grupo: ____ Fecha: _____

Lista de control del calentamiento

Indicador	Sí	Aún no
Dura entre 8 y 10 minutos.	☐	☐
Incluye activación general y movilidad dinámica.	☐	☐
La intensidad aumenta progresivamente.	☐	☐
Incluye ejercicios específicos de la actividad elegida.	☐	☐
La explicación y la organización son claras.	☐	☐
Los ejercicios son seguros y adecuados para el grupo.	☐	☐
Todos los integrantes tienen una responsabilidad.	☐	☐

Coevaluación entre equipos

Equipo observado: _____ Equipo observador: _____

Funciona bien porque...

Podría mejorar...

Proponemos probar...

Decisión de mejora

El cambio que realizaremos es:

Lo realizamos porque:

Sabremos que funciona si:

Ficha de diseño del calentamiento

Nombre y apellidos: _____

Grupo: ____ Fecha: _____

Datos del equipo	Respuesta
Actividad física o deporte elegido	
Objetivo del calentamiento	
Duración total prevista	
Espacio y material	

Secuencia de ejercicios

Orden	Parte	Ejercicio y organización	Tiempo	Intensidad
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Responsabilidades del equipo

Función	Nombre	Qué hará
Dirección		
Demostración		
Material y seguridad		
Tiempo y observación		

Justificación

¿Por qué habéis elegido ese orden?

¿Cómo habéis adaptado el calentamiento a la actividad posterior?

¿Qué medida de seguridad consideráis más importante?

Sesión 3 Transferimos y evaluamos

Nombre y apellidos: _____

Grupo: ____ Fecha: _____

Reto de transferencia

Marca o anota la situación asignada y explica cómo adaptarías el calentamiento sin perder su finalidad.

Situación	Selección
Disponemos de muy poco espacio.	☐
No podemos utilizar material.	☐
La temperatura es especialmente baja.	☐
El grupo presenta diferentes niveles de condición física.	☐
La actividad posterior cambia en el último momento.	☐
Otra situación: _____	☐

Cambios que introduciríamos:

Principios del calentamiento que debemos mantener:

Autoevaluación individual

Afirmación	1	2	3	4
Comprendo las partes y la finalidad del calentamiento.	☐	☐	☐	☐
Sé ordenar los ejercicios con una progresión adecuada.	☐	☐	☐	☐
Puedo adaptar el calentamiento a otra actividad o contexto.	☐	☐	☐	☐
He cumplido mi responsabilidad dentro del equipo.	☐	☐	☐	☐
He utilizado el feedback para mejorar la propuesta.	☐	☐	☐	☐

1 Necesito mucha ayuda 2 Estoy en proceso 3 Lo consigo 4 Puedo explicárselo a otra persona

Mi aportación más importante al equipo ha sido:

El aprendizaje que podré utilizar en otra situación es:

Si volviéramos a empezar, mejoraría:
