



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
FÍSICA Y DEPORTES



## INTERVENCIÓN EN LA VUELTA A LA CALMA Y/O ENFRIAMIENTO EN EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

**Norberto Domínguez Jurado** - *Doctor en Educación Física*  
*Maestro de E.F. en la escuela primaria* | C.E.I.P. Hans Christian Andersen.  
Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.  
*Investigador (Grupo HUM-564) en la Universidad de Málaga.*  
norberto@uma.es | nodojur@gmail.com | **ESPAÑA**

**José Luis Chinchilla Minguet** - *Doctor en Educación Física*  
*Departamento de Expresión Corporal. Profesor Titular de la Universidad de Málaga.*  
*Coordinador del Grupo HUM-564 de Investigación en la Universidad de Málaga.*  
jlchinchilla@uma.es | jlchimi@gmail.com | **ESPAÑA**

### RESUMEN

La vuelta a la calma o enfriamiento es uno de los elementos más significativos en toda práctica físico-deportiva. La incentivación de la realización de ejercicio físico mantiene un importante vínculo con la forma de finalizar una actividad determinada. La enseñanza y el aprendizaje de la vuelta a la calma en el área de educación física se antoja imprescindible para el desarrollo integral de los educandos desde tempranas edades. Su contribución a diferentes dimensiones del ser humano la convierten en un eficaz vehículo de aprendizaje.

**PALABRAS CLAVE:** vuelta a la calma / enfriamiento / normalización / vehículo de aprendizaje / educación / educación física / infancia / actividad física / deporte

### INTRODUCCIÓN

La vuelta a la calma es uno de los ámbitos de la educación física que determinan el desarrollo integral del alumnado desde su infancia, conduciendo a su normal evolución en diferentes aspectos y dimensiones del ser humano (Blázquez, 2011). Su potenciación en los diferentes sistemas educativos, sea cual sea la nacionalidad de su aplicación, es una tarea aún pendiente en nuestra área.

Con el presente taller se pretende trasladar a los usuarios, docentes y amantes del deporte y la educación física una perspectiva diferente acerca de la magnitud de finalizar adecuadamente una actividad física o deportiva concreta, entendiéndose como el precepto necesario para retornar al punto inicial previo a cualquier ejercicio físico (Delgado & Sicilia, 2002). El carácter lúdico-didáctico estará presente en la sesión realizada, nutriéndose directamente de los componentes exponenciales que el desarrollo corporal reporta a las características, singularidades y matices especiales de cualquier persona.

(506) 2511-2948 ó al (506) 2511-2930 / Fax: (506) 2225-0749

[simposioedufiucr@gmail.com](mailto:simposioedufiucr@gmail.com)

**Facebook Oficial:** Simposio Internacional Edufi-ucr.



## OBJETIVOS

- 1) **Exponer la didáctica de la vuelta a la calma como parte imprescindible en toda práctica físico-deportiva.** Inicialmente, se dará comienzo a las explicaciones correspondientes a porqué atender de forma específica a la vuelta a la calma y/o enfriamiento como parte fundamental e innegociable del área de educación física.
- 2) **Conocer técnicas y actividades de aplicación lúdico-didácticas.** La didáctica de la educación física engloba diferentes aspectos relacionados con la motricidad y el desarrollo cognitivo del alumnado. Sin embargo, es precisamente el autocontrol y la capacidad de resiliencia las que van a determinar la conformación de las características propias y singulares de cada persona en su normal evolución.
- 3) **Identificar su contribución al área de educación física y a las ciencias del deporte.** El enfriamiento no solo integra la realización de estiramientos de forma adecuada: la necesidad de plantear actividades que vayan contribuyendo a la desaceleración del pulso y, con ello, a la normalización del ritmo cardíaco y respiratorio son algunas de las señas de identidad de volver al punto previo a la práctica de cualquier actividad físico-deportiva.
- 4) **Establecer parámetros de actuación adecuados a las necesidades educativas y de exigencia física en cada caso concreto.** La adecuación a cada circunstancia en relación a las sesiones de educación física y de la práctica de actividades físico-deportivas en general es el vínculo que une a la vuelta a la calma con su asimilación en las diferentes disciplinas deportivas.
- 5) **Vivenciar los aportes de la vuelta a la calma en el área de la educación física y en el campo de las ciencias del deporte.** La práctica es la mejor herramienta para poder comprobar in situ la aportación real y certera que cualquier propuesta didáctica planteada puede tener sobre cualquier sujeto. En este sentido, es a través de su disfrute como se podrán integrar y adquirir hábitos basados en la relajación.

## ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- ✓ **DINÁMICA 1.** *Concepto de Vuelta a la Calma.* Muestra y explicación del concepto de enfriamiento y/o vuelta a la calma por medio de una breve lluvia de ideas con los usuarios presentes. Se irá conformando dicho término como preámbulo del desarrollo del taller sobre vuelta a la calma y normalización.
- ✓ **DINÁMICA 2.** *Pilares del Enfriamiento.* Identificación de los pilares e la vuelta a la calma como eje vertebrador del desarrollo del taller: *respiración, desaceleración y relajación.* Será necesario conocer estos tres pilares fundamentales, de forma breve, a modo de introducción de la estructura del taller en sí.



- ✓ **DINÁMICA 3.** *Actividades de Respiración.* Se realizarán diferentes actividades en las que la respiración tome parte importante: relevos con pelotas huecas (ping-pong), combates de soplidos (con bolas de papel) y técnicas para el retorno al punto inicial previo a cualquier ejercicio físico por medio de la respiración.
- ✓ **DINÁMICA 4.** *Actividades de Desaceleración.* Se realizarán diferentes actividades en las que se ponga a prueba la capacidad de desacelerar el pulso de forma divertida y educativa: relevos de troncos, rodamientos con fitballs, circuitos de recorridos de balones y juegos de educación postural (agachadas, levantadas, flexiones, etc.).
- ✓ **DINÁMICA 5.** *Actividades de Relajación.* Se realizarán actividades que combinen los dos pilares anteriormente tratados, de manera que se exponga la parte final previa a la vuelta a la calma de forma total: representación numérico-simbólica con segmentos corporales, técnica de relajación progresiva de Jacobson, respiración propioceptiva y meditación musicoterapéutica.

## MATERIALES

Para la realización de las actividades anteriormente mencionadas, será fundamental contar con los siguientes materiales:

- ❖ **INDUMENTARIA:** ropa de chándal, a ser posible pantalón corto, con la intención de poder realizar las diferentes actividades con el mayor grado de comodidad posible.
- ❖ **PELOTAS:** dependiendo del número de personas que actuarán como usuarios en los talleres, se necesitarán al menos siete pelotas de fitball (de 55cm en adelante), al menos treinta pelotas de ping-pong (o similar), hojas de papel usadas (para convertirlas en bolas de papel reutilizado) y esterillas individuales para la realización de las actividades de relajación (o superficie de colchonetas/blanda general de todo el espacio disponible).
- ❖ **TERRENO DE JUEGO:** será necesario un terreno de juego o gimnasio lo suficientemente amplio que dé cabida a todas las personas integrantes de la actividad a desarrollar.



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE EDUCACIÓN  
FÍSICA Y DEPORTES



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Blázquez, D. (2011). Diez competencias docentes para ser mejor profesor de educación física: la gestión didáctica de la clase. Barcelona: Inde.

Delgado, M.A. & Sicilia, A. (2002). Educación física y estilos de enseñanza. Barcelona: Inde.

Domínguez, N. (2015). Análisis pedagógico de la vuelta a la calma en las clases de educación física. Un estudio de casos (tesis doctoral inédita). Universidad de Málaga, Málaga, España.

Hernández, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de la estructura del juego deportivo. Barcelona: Inde.

Sallis, J.F. & McKenzie, T.L. (1991). Physical education's role in public health. Research Quarterly for Exercise and Sport.

Seybold, A.M. (1974). Principios pedagógicos en la educación física. Buenos Aires: Kapelusz.

Taylor, S.J. & Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.

(506) 2511-2948 ó al (506) 2511-2930 / Fax: (506) 2225-0749  
[simposioedufrucr@gmail.com](mailto:simposioedufrucr@gmail.com)

**Facebook Oficial:** Simposio Internacional Edufr-ucr.