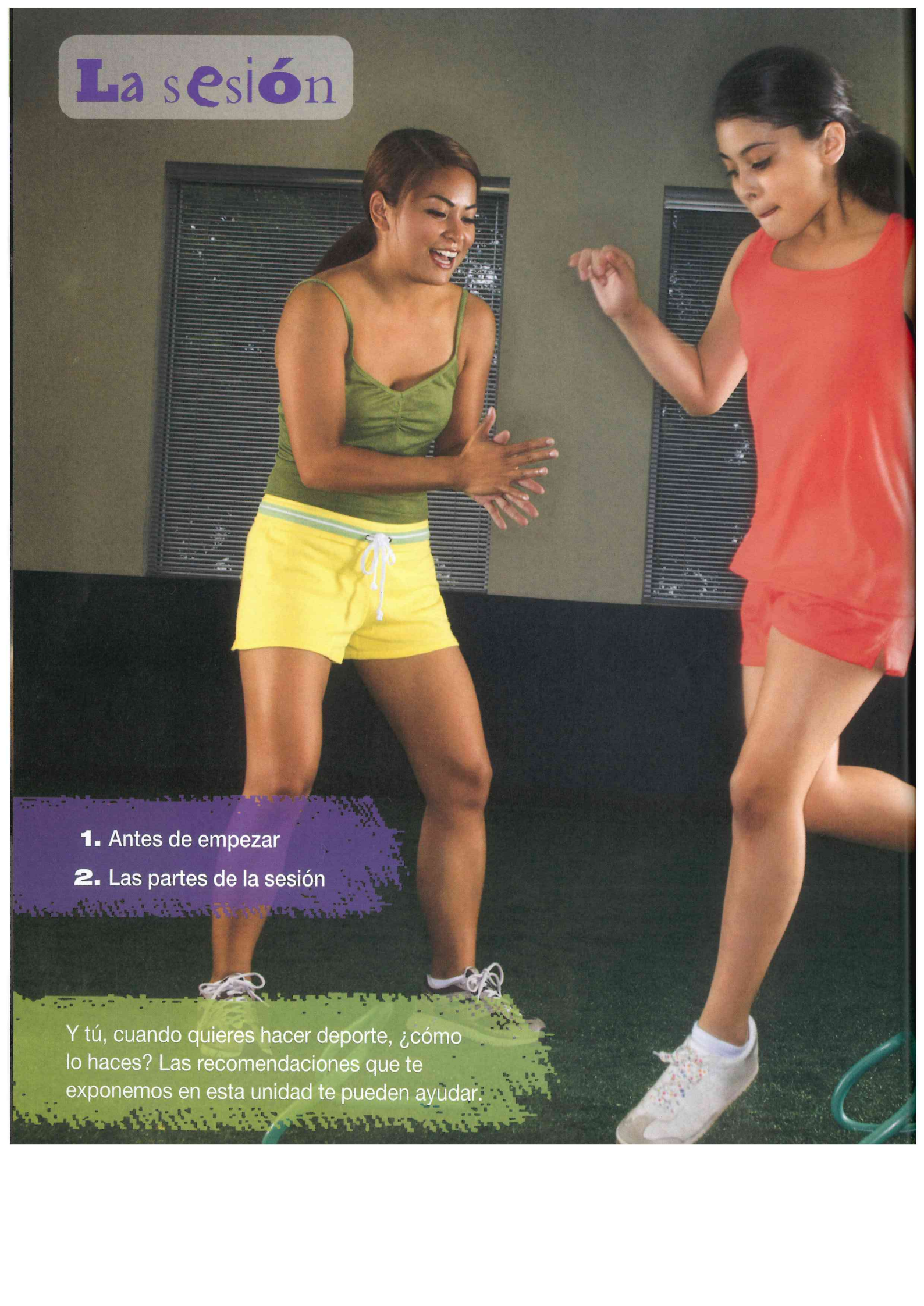


La sesión

- 
1. Antes de empezar
 2. Las partes de la sesión

Y tú, cuando quieres hacer deporte, ¿cómo lo haces? Las recomendaciones que te exponemos en esta unidad te pueden ayudar.

#organízate

Las clases de educación física o los entrenamientos deportivos son actividades planificadas. Los profesores o entrenadores son quienes se encargan de programar lo que se quiere trabajar, cómo y para qué edad. De este modo, la sesión de ejercicio físico tiene una intencionalidad: aprender y disfrutar de la actividad física y el deporte.

A menudo jugamos con los amigos en el patio, en la playa o en la calle. Esta es una manera muy buena de practicar la actividad física, pero no tiene el componente de **intencionalidad y planificación** del ejercicio.



Los profesores o entrenadores proyectan las actividades teniendo en cuenta varias consideraciones: la edad de los participantes, el contenido que se quiere trabajar (resistencia, coordinación, baloncesto, juegos tradicionales...), el espacio de que se dispone, etc. No es lo mismo preparar una sesión enfocada a niños de cinco años que un entrenamiento de balonmano para chicos de quince.

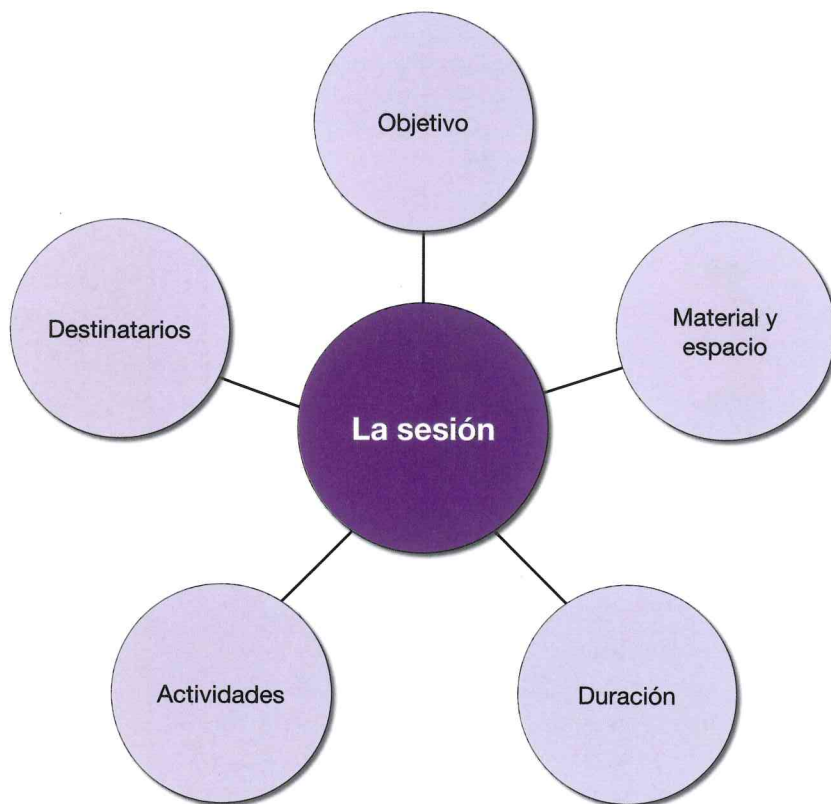
En esta unidad veremos cómo hay que estructurar una sesión para practicar actividad física de una manera autónoma y con menos riesgo de lesiones.



1. Antes de empezar

El profesor o profesora planifica la sesión pensando en cuál es el objetivo de la clase, las actividades que se propondrán, el espacio del que se dispone, el material que habrá que utilizar y el tiempo que se dedicará.

Por nuestra parte, deberemos asistir preparados con ropa deportiva y con ganas de movernos. En la bolsa llevaremos ropa de recambio y todo lo necesario para la higiene después de hacer deporte: la toalla, el gel de ducha y las zapatillas de baño.



2. Las partes de la sesión

La parte inicial. El calentamiento

Es la que sirve de preparación para la actividad física. También recibe el nombre de *parte de activación* o *calentamiento*. El profesor o profesora nos informará aquí de lo que haremos durante la sesión.

El **calentamiento** es el conjunto de ejercicios de preparación para la actividad física y sirve para aumentar la temperatura corporal y mejorar las condiciones físicas y mentales con vistas a la actividad. Tiene varios efectos sobre nuestro cuerpo:

Debemos estar preparados con todo lo necesario para realizar la práctica deportiva y la posterior higiene corporal.

Al masticar un chicle, este se calienta y se vuelve elástico; en cambio, si después de tenerlo un tiempo en el congelador intentamos estirarlo, se nos romperá en los dedos.

- **Sobre el sistema locomotor:** propicia el aumento de la temperatura muscular, lo que mejora la velocidad de contracción y relajación; también disminuye la viscosidad del músculo y, por tanto, reduce la posibilidad de roturas fibrilares o tendinosas de la musculatura.
- **Sobre el sistema cardiovascular:** acelera la frecuencia cardíaca, lo que permite al corazón bombear más sangre y, por tanto, llevar más oxígeno a los músculos.
- **Sobre el sistema nervioso:** activa mentalmente al individuo, mejorando la atención y la velocidad de reacción.

Las fases del calentamiento

1. Ejercicio suave y progresivo que involucre la totalidad del cuerpo.



2. Ejercicios de movilidad articular de todas las partes del cuerpo.



3. Ejercicios de estiramiento de los grandes grupos musculares.



Los tipos de calentamiento

- **Calentamiento general:** es el que activa grandes grupos musculares sin tener en cuenta una parte corporal concreta o la actividad posterior.
- **Calentamiento específico:** es el que se centra en los grupos musculares involucrados en la actividad física posterior.



Si alguna vez te has mareado por hiperventilación, habrás comprobado que la aportación de oxígeno a la sangre aumenta con la velocidad de la respiración.

Los ejercicios de calentamiento específico se centran en los grupos musculares involucrados en la actividad física que hay que desarrollar.



Normas para hacer calentamiento

- **Duración:** de 10 a 15 minutos.
- **Intensidad:** suave o moderada para no agotarnos.
- **Progresión:** gradual, de menor a mayor intensidad, sin interrupciones.
- **Movilidad:** gradual, desde movimientos globales hasta el trabajo de grupos musculares específicos relacionados con la actividad posterior.

La parte central

Es la que nos permite lograr los objetivos planteados. Trabajamos específicamente lo que queremos mejorar o desarrollar en la sesión.

Es la parte más larga, en la que se hace el trabajo más intenso y la que da sentido a la clase, con juegos y ejercicios de aprendizaje.

La parte final

Se trata del retorno a la calma, en que se reduce la intensidad del esfuerzo y se recuperan los ritmos y estados iniciales del organismo.

Ejemplo de actividad de retorno a la calma pueden ser los ejercicios de respiración y relajación, que veremos en la unidad 9.

Esta parte termina con la higiene personal. La ducha y el cambio de ropa son básicos y necesarios para la salud.



Es importante que la parte final de una sesión incluya ejercicios destinados a la relajación y el retorno a la calma.

Gracias al calentamiento podremos interceptar mejor una pelota o responder rápidamente a una finta del adversario. Estamos, pues, más atentos y proactivos.



Y nosotros, ¿qué podemos hacer?

- Es más aconsejable practicar deporte con los amigos que solos. Podemos utilizar las normas y los consejos expuestos anteriormente.



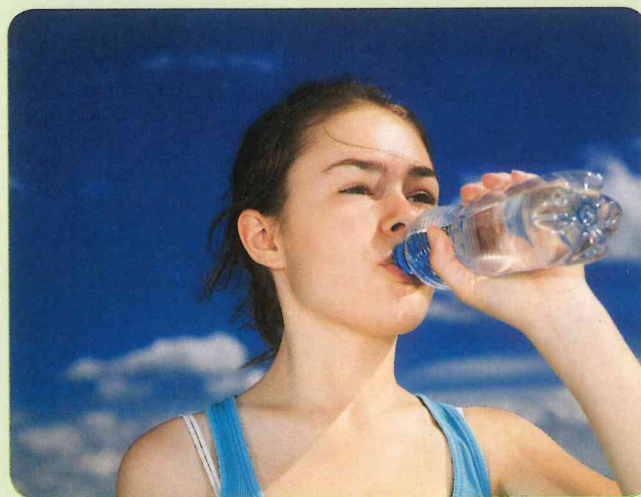
- No podemos olvidar el calentamiento y el control de la intensidad del esfuerzo. Es necesario escuchar a nuestro cuerpo: las sensaciones extrañas nos informan de que algo no va bien; es preferible detenerse o reducir la intensidad del ejercicio para minimizar el riesgo de lesión.



- Tenemos que prepararnos y pensar en lo que queremos hacer, en qué lugar llevaremos a cabo la actividad física, con qué material (ropa, calzado...), qué duración tendrá, en qué momento del día la haremos, cuál será la temperatura ambiental del momento, qué hidratación necesitaremos, cuál será nuestra condición física, etc.



- No debemos olvidar hidratarnos a menudo cuando practicamos actividad física. Hay que llevar, pues, una botella de agua.



Objetivos Competenciales (aportación en competencias)

- Hacer un calentamiento adecuado de acuerdo con la actividad física que se tenga que llevar a cabo.
- Hacer de una manera autónoma actividades fisicodeportivas para el equilibrio de la rutina diaria.