



AFIRMACIONES: LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA		V/F
La sesión de EF tiene 3 partes: Inicial o Calentamiento, Principal y Final o Vuelta a la calma.		
El calentamiento es un conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física.		
El calentamiento tiene como fin poner en marcha todos los órganos y crear una buena disposición para un rendimiento máximo.		
El calentamiento no ayuda a la prevención de lesiones.		
El calentamiento prepara al individuo física, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad distinta a la normal.		
El calentamiento general es el que se realiza con ejercicios de tipo específicos como la carrera.		
Una de las fases del calentamiento general son los desplazamientos o puesta en acción: su objetivo es activar el sistema cardiovascular y respiratorio.		
Una de las fases del calentamiento general es la movilidad articular: su objetivo es movilizar las distintas articulaciones con ejercicios suaves y progresivos. Se realiza únicamente en movimiento.		
Una de las fases del calentamiento general es los Juego de activación: orientado a la activación general del cuerpo, como los pilla-pilla.		
Los estudios de los últimos años desaconsejan los estiramientos estáticos sobre el músculo frío durante el calentamiento.		
El calentamiento específico se realiza siempre antes del general y consiste en realizar movimientos típicos de la actividad que se va a desarrollar en la parte principal.		
Cuando se hace un calentamiento demasiado corto resulta que la temperatura corporal apenas sube, mientras que un calentamiento demasiado largo puede originar una fatiga general perjudicial.		
La duración del calentamiento depende de varios factores, fundamentalmente del tipo de actividad que vayas a realizar y de tu condición física.		
El calentamiento de los deportistas de alto nivel suele ser intenso y con una duración entre 10 y 15 min		
El calentamiento que hagamos en las clases de Educación Física será de intensidad moderada y con una duración no mayor de 10', debido a la falta de tiempo.		
Debemos finalizar el calentamiento con unas pulsaciones en torno a las 100-120.		
La vuelta a la calma se puede definir como el conjunto de actividades que se realizan después de acabar el ejercicio físico para ayudar a recuperar el estado de reposo de nuestro organismo		
La vuelta a la calma ayuda a la recuperación general del organismo.		
Su duración en una clase de Educación Física será de 5' a 10', con juegos suaves, sin brusquedades, y con intensidades decrecientes.		
En la vuelta a la calma no es recomendable introducir estiramientos de los principales grupos musculares que has trabajado durante la sesión.		
La vuelta a la calma contribuye a prevenir posibles lesiones producidas por el ejercicio.		
La vuelta a la calma no permite la relajación física y mental.		