



# PROTOCOLO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA

## 1. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA ESCUELA.

### 1.1. Marco conceptual.

Dada la importancia que dentro de la estrategia de Escuelas Saludables, se ha dado al fomento de una cultura de la salud en la escuela, a partir del fomento de hábitos y estilos de vida saludables, se desarrolla el presente protocolo sustentando en el marco de la Promoción de la Salud.

El Sector Educativo, en su documento de trabajo "Lineamientos para la Educación en Estilos de vida saludables", publicado en 1997, desarrolla las formas y bases para la inclusión de la temática de Estilos de vida dentro del Proyecto Educativo Institucional. Se sugieren algunas actividades a realizar en coordinación con otros sectores para que estudiantes, docentes, y comunidad contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables.

Los estilos de vida saludables, retoman el concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma".

El estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer. Es la hora de levantarnos, la hora en que descansamos, el tipo de alimentos que consumimos, la clase de actividad física que practicamos, la forma de relacionarnos con los demás y la actitud que asumimos frente a los problemas. Todo esto hace que tengamos o no un estilo de vida saludable.

### 1.2. Los estilos de vida saludables se desarrollan en los primeros años de la vida.

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud.. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y

controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud."

La promoción de la salud, se refiere principalmente al desarrollo de los patrones de vida sanos y como lo describió Sigerest ( 1945) \* la salud se promueve dando un nivel de vida adecuado, buenas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación.

Los estilos de vida que se adquieren, están condicionados a través de experiencias de aprendizaje, las cuales se adaptan, se adquieren o modifican de acuerdo a los comportamientos deseados. En este sentido a través de la enseñanza se producen cambios favorables en el comportamiento del que aprende. El saber se obtiene con el conocimiento, lo que le da la opción de desarrollar su personalidad que es el saber ser; siendo para esto necesario que la persona que aprende, además comprenda, analice, reflexione y adquiera competencias o habilidades prácticas ( saber hacer).

El proceso educativo se propone afectar el comportamiento; entendido éste como la manera en que actuamos frente a un estímulo o situación determinada, el cual se deriva de la herencia, la educación familiar y escolar, las relaciones humanas, la situación socioeconómica y nivel intelectual. También tiene que ver con nuestro sentir, pensar, y nuestras creencias.

### **1.3. El autocuidado.**

Entendido como la capacidad de decidir, de optar, de elegir, no únicamente como actos de la razón, o como tareas o deberes derivados de los roles funcionales o desencadenados por las instituciones de salud, sino también como actos que atraviesan la corporalidad.

Para Max- Neef las necesidades humanas se pueden desagregar en: Categorías existenciales: Ser, tener, hacer y estar. Segundo en categorías axiológicas referidas a las necesidades de subsistencia tales como: Protección, afecto, entendimiento, participación, recreación, identidad y libertad. Los satisfactores de estas necesidades deben reconocerse y diferenciarse de las propias necesidades.

Uno de los aspectos que define una cultura son sus satisfactores, siendo estas necesidades vistas desde tres contextos: En relación con la persona misma, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente.

El auto cuidado parte entonces, de una racionalidad y de una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano. No desconoce la compleja historia de vida que acompaña a cada persona a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción hacen parte de la cotidianidad de la vida en que ella transcurre.

Lograr impactar sobre el estilo de vida, implica la toma de conciencia de las personas sobre el compromiso y responsabilidad que se tiene en el cuidado de su propia salud, permitiendo el desbloqueo de nuestras corazas corporales, depresión, neurosis, malos hábitos alimentarios que afectan la salud de los escolares y el desarrollo de nuestro

potencial como seres humanos.

## **2. ALGUNOS ELEMENTOS A UTILIZAR EN EL PROYECTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.**

Tener un cuerpo significa quererlo. La mente y el cuerpo constituyen un solo sistema, son interactivos y se influyen mutuamente. No se puede realizar un cambio en uno sin que el otro no sea afectado.

En este sentido, La Salud tiene que ver con el universo entero, con el cosmos, con el interior del ser humano, con su alma, con su capacidad de ser integral y de aceptar los regalos que la vida le pone ante los ojos y ante el espíritu.

La conciencia corporal es el puente de retorno a una relación armónica con el universo, esta conciencia corporal ha sido reprimida. Nuestro cuerpo tiene mucho que contarnos y estar a la escucha de sus mensajes, sus signos, es prestar atención a los procesos personales más profundos.

El cuerpo es un libro abierto acerca de nosotros mismos, los cuerpos siempre están llenos de mensajes sobre nuestro estado interior, pero con demasiada frecuencia somos sordos para escucharlos o analfabetas para escuchar sus mensajes. El cuerpo es el camino más seguro para marchar en el camino interior. Si trabajamos la flexibilidad y fluidez de nuestro cuerpo, se irá dando la flexibilidad y fluidez de nuestro interior.

Si pacificamos el cuerpo, también podremos pacificar el interior. Si aquietamos el cuerpo, aquietaremos el interior. Si silenciamos el cuerpo, también surgirá el silencio interior.

Según Alexander Lowen la salud mental se refleja en la vitalidad del cuerpo, la cual puede observarse en el brillo de los ojos, el color, la textura y la temperatura de la piel, la espontaneidad en la expresión, la vibración del cuerpo y la gracia del movimiento.

Salvador Paniker afirma que el día en que el ser humano acepte que su existencia está basada en la incertidumbre, podrá encarar su situación y avanzar en la conciencia. Siendo este considerado como un proceso de transformación, como un canal de evolución del espíritu. Vivimos en el enigma de la vida, cuya incertidumbre sostiene estas inmensas moles a las que llamamos planetas y estrellas, en donde lo inmenso, lo impenetrable, lo inconcebible se esconde en el latir de una simple célula de la materia.

Alexander Lowen sostiene que uno es su cuerpo y si el cuerpo no cambia, uno tampoco cambia, por lo tanto es necesario trabajar el cuerpo, si lo que se quiere es llegar a lo profundo de la curación emocional.

A través de los ejercicios, el individuo puede entender su personalidad en términos de su cuerpo, mejorar las funciones de la misma, movilizándolo su energía que está contenida por las tensiones musculares y aumentar su capacidad para experimentar el placer, resolviendo actitudes caracterológicas que se estructuraron en su cuerpo, como respuesta a los conflictos emocionales pasados y que interfieren en el presente.

Es en la cultura más tecnificada donde aparecen más neurosis y disturbios emocionales, como en nuestra cultura no está permitido expresar libremente sentimientos de amor, tristeza, miedo, rabia e interés sexual, está inhibida la auto expresión, mucha gente tiene problemas de expresar sus sentimientos, llegando incluso a no sentirlos o registrarlos.

No queremos ver que estamos tristes, que tenemos miedo, o que tenemos rabia, por eso, a través de la respiración y de diferentes ejercicios se estimula a la persona para que exprese sus sentimientos. Mediante un proceso de descubrimiento de sí mismos.

A medida que podamos sentir nuestro cuerpo, podemos ahondar en el inconsciente, y cuando los sentimientos se hacen fuertes, podemos sentir más profundamente y estar más en contacto con el cuerpo en sí. Busca por lo tanto, este descubrimiento, integrar en las personas, el sentir, el pensar y el actuar.

## **2.1. Ejercicios de conciencia corporal 44**

En parejas, dibujamos la silueta del compañero (a) en una gran hoja de papel acostados sobre ella. Cada participante debe cerrar los ojos y con música de fondo, imaginar cada parte del cuerpo. Si el coordinador lo desea, puede ir nombrando cada parte del cuerpo de manera descendente, desde la cabeza a los pies. A continuación pregunta a los participantes, aún con los ojos cerrados y en silencio para que cada uno responda:

- ¿Qué es el cuerpo?
- ¿Cómo es mi cuerpo?
- ¿Qué lugar ocupa el cuerpo en mi vida?
- ¿Qué importancia tiene el cuerpo en mi vida?

De nuevo, haciendo un recorrido mental por el cuerpo. Cómo se relaciona con sus pies, manos, boca, nariz, cintura, cabello, manos, senos, genitales, con todo su cuerpo. Luego pregunta:

- ¿Qué parte del cuerpo fue más difícil de imaginar?
- ¿Qué parte le agrada más?
- ¿Cuál le disgusta más?

Enseguida cada participante frente a su silueta escribe mensajes a las partes que más le gustan de su cuerpo, y a las que menos. Si desea, puede compartir con los demás su figura y los mensajes elaborados.

### **2.1.1. Máscara o realidad.**

Ahora vamos a hablar sobre los gestos.

- ¿Qué son los gestos?
- ¿Qué me permiten decir los gestos?
- Todos tenemos un gesto en particular. ¿Cuál es el mío?
- ¿Qué podemos expresar sin palabras?
- ¿Cuáles gestos de otros nos gustan más y por qué?
- ¿Qué gesto me caracteriza?

### **Ejercicios en parejas.**

Frente a frente, un miembro de la pareja hace unos movimientos que serán imitados por el otro (como si estuvieran frente a un espejo). Luego se hace cambio de pareja.

Un miembro de la pareja diseña una escultura con el cuerpo del otro. Se agrupan todas las esculturas en el salón. El grupo escultor recorre el salón mirando las esculturas. Luego se cambian los roles.

- ¿Cómo nos sentimos con el ejercicio en parejas?
- ¿Qué observamos en las esculturas?

Con la palabra cuerpo, o esquema corporal, se indica todo el ser, no sólo su realidad física - su carne - su organismo- su exterior - o el lugar donde reside lo humano. Es mucho más. Yo soy mi cuerpo. Y esta es una visión integral del ser humano. No tenemos un cuerpo; somos un cuerpo.

Un cuerpo que se refiere a la persona entera, sin negar la dimensión espiritual de ésta, sino subrayando la grandeza de lo humano en su totalidad.

Se nos enseña el cuerpo como un lugar para la enfermedad, el dolor y el sufrimiento, no como el lugar para el placer y la realización.

#### **2.1.2. Sintiendo el contacto.**

Todo el grupo, sentado uno detrás del otro en círculo, se dará un masaje en la espalda, los hombros y el cuello.

El masaje lo inicia el primero de la fila, lo continúa el segundo y así sucesivamente. Todos con los ojos cerrados.

Masaje significa compartir el tacto. Las manos actúan sobre el cuerpo, la cabeza, las manos o los pies. Pero el masaje va más allá de la piel, más allá de los músculos, y los huesos. Un buen masaje penetra en lo más profundo del ser. Todo lo que se necesita para dar un buen masaje es: Sensibilidad, atención, un poco de energía y tiempo.

En primer lugar, se debe contar con un sitio cálido, silencioso y ropa cómoda. Deben lavarse las manos al iniciar y terminar el masaje.

#### **PROTOCOLO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

Frotar las manos para calentarlas y prepararse anímicamente para alejar las tensiones y no transmitir las a las otras personas.

Acomodarse lo mejor posible, relajarse y respirar profundamente hasta sentirse muy cómodo (a) para brindar al otro, equilibrio y bienestar con el contacto.

Las personas que participan deben acomodarse con la espalda recta para que la energía fluya libremente, evitando charlar.

La idea es permanecer concentrado y dedicar a la otra persona, toda su atención en el aquí y en el ahora. Al estar concentrado, uno puede guiarse por la intuición y estar más preparado para descubrir dónde se originan las tensiones y distinguir una presión suave

de una excesiva. Si hay distracciones concéntrese en su propia respiración y en el trabajo de sus manos.

El masaje se empieza en círculos amplios sobre toda la zona de la espalda, inicie colocando lentamente las manos en la parte superior de la espalda, luego empiece a bajar hasta el centro, recorriendo la columna vertebral. Al llegar a la base de la columna, separe las manos y rodee la espalda por los lados, subiendo despacio hasta llegar a los hombros.

Comience con un hombro, amasando las partes carnosas y ejerza presión con los pulgares rodeando la base del cuello, intercale masajes suaves y fuertes para relajar los músculos. Pase luego al otro hombro.

A continuación coja los músculos de la base del cuello con el pulgar y los otros dedos, presione con ellos estos músculos trabajando a fondo esta zona que es gran acumuladora de tensiones.

### **¿NOS GUSTO EL MASAJE?**

- ¿Qué fue lo que más le gusto?
- ¿Algo le disgusto?
- Me gusta tocar.
- Me gusta ser tocado.

Para desarrollar el componente de Estilos de Vida Saludable, la Secretaria de Salud de Cali, viene trabajando el folleto: Fomento de Hábitos Saludables en el Escolar, donde se abordan los temas relacionados con la autoestima, la dieta saludable, la tienda escolar, la actividad física.

## **2.2. Talleres a realizar con los escolares.**

**PROPÓSITO:** Reflexionar sobre el estilo de vida que cada uno practica.

### **2.2.1. Taller No. 1. EL CÍRCULO 1.**

**PROCEDIMIENTO:** Conforme un círculo con los participantes del taller, en forma individual, cada uno de los participantes dibuja en una hoja las actividades que hace o practica diariamente para mantenerse saludable.

Encierre en un círculo las actividades saludables y con una X las no saludables.

Comparta con el grupo los resultados y participe de una discusión general de cómo cada uno puede mejorar la práctica de las conductas saludables.

### **2.2.2. Taller No. 2 AUTOESTIMA Y AUTOCUIDADO.**

**PROCEDIMIENTO:** Para tener un estilo de vida saludable, es necesario que te conozcas, te quieras y te cuides, es decir que tengas una buena autoestima.

Tener una buena autoestima te lleva a aprender a decidir lo que es mejor para tu cuerpo y tu salud.

- ¿Conoces tu cuerpo?
- ¿Estás satisfecho como eres?
- ¿Te sientes bien?
- ¿Crees que te cuidas lo suficiente?

Reflexione sobre las preguntas anteriores y discuta en su grupo las dificultades que tienen para su auto cuidado.

### **3. EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD EN LA ESCUELA.**

"Es importante introducir a los alumnos en las formas de hacer ejercicio, de controlar y confeccionar su propia dieta y programa de actividad física; y cómo hacer mejor uso de las facilidades disponibles en la comunidad. También es importante que se estimule a los alumnos a analizar críticamente la salud y el ejercicio dentro de su contexto social y cultural y a examinar el modo en que están construidas socialmente nuestras ideas sobre lo que constituye la salud y la condición física".

La revisión realizada por Simons-Morton, et al. (1988) y citada por Almond Len (1991) en su documento titulado "El Ejercicio Físico y la Salud en la Escuela", revela una gran preocupación sobre los patrones de actividad física por parte de los jóvenes. Por otra parte, la publicación *The New Case Exercise*, destaca claramente los beneficios para la salud que genera el ejercicio físico frecuente a corto y largo plazo, tanto fisiológica, como psicológica y emocionalmente. En este sentido, no podemos ignorar que la etapa escolar es fundamental para fomentar en niños y jóvenes un estilo de vida activo. Debemos recordar que se trata de un período en el que se necesita aprender sobre algunas habilidades esenciales de la vida y adquirir una base de conocimientos prácticos que influirá y facilitará el compromiso con una vida activa.

Es claro que los niños no son una versión reducida de las personas adultas y por lo tanto no deben ser tratados como tales, pues comparados con los adultos se encuentran físicamente disminuidos. La práctica equivocada del ejercicio a una edad temprana, puede ser particularmente perjudicial. Pueden producirse daños a corto plazo en forma de lesiones por impacto o por esfuerzo; y que en forma gradual irán abocando a problemas crónicos que se manifestarán en etapas posteriores de la vida. En algunos casos los hábitos incorrectos en la actividad física durante la infancia, pueden crear problemas permanentes.

Así pues, es importante que los niños sigan un esquema de actividad física apropiado y razonable que se ajuste a sus capacidades. La mayoría de lesiones que se dan en los niños, son el resultado de programas de ejercicio inadecuados y no de sus limitaciones físicas. Es importante que cualquier programa de actividad física para niños y jóvenes tenga en cuenta sus capacidades físicas.

## **4. DISEÑO DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

### **4.1. Algunos factores.**

Para diseñar un programa de educación física dirigido a niños y jóvenes, debemos tener en cuenta algunos factores.

#### **4.1.1. Respete las limitaciones.**

Se deben respetar las limitaciones físicas de niños y jóvenes y ceñirse a actividades que estén a su alcance. Jamás se debe exigir a los niños que lleven a cabo actividades que excedan sus posibilidades físicas y mentales. La programación de educación física debe incluir planes de trabajo que se ajusten a tal principio. Se cree que los niños se controlan y ponen sus limitaciones espontáneamente, de modo que no llegarán al punto de lesionarse a menos que se les obligue.

#### **4.1.2. Respete la peculiaridad.**

Tenga en cuenta las características peculiares de niños y jóvenes. Los programas de ejercicio no deben ser sólo versiones adaptadas de los programas para personas adultas, sino que deben tener en cuenta las particularidades biológicas de niños y jóvenes.

#### **4.1.3. Evite la sobrecarga.**

Si bien cierta sobrecarga del cuerpo es necesaria para mejorar la condición física, deben evitarse los programas de ejercicio que suponen un exceso de esfuerzo repetitivo sobre huesos y tendones; y que puedan llegar a producir lesiones. Es evidente que los niños no son capaces de tanto esfuerzo físico como las personas adultas.

#### **4.1.4. Respete las individualidades.**

Es importante apreciar la capacidad física de cada alumno y ser consciente de las grandes diferencias, en cuanto a desarrollo físico, que hay entre ellos. Los esfuerzos deben ir dirigidos a adaptar los ejercicios a cada alumno. En ese caso, las clases excesivamente fuertes o excesivamente suaves deben eliminarse. Podemos encontrarnos con alumnos que sufran problemas médicos específicos que disminuyen sus posibilidades de hacer ejercicio. Es importante que los profesores conozcan tales problemas y hagan todo lo que esté a su alcance para que estos alumnos saquen el máximo beneficio de las clases, sin correr ningún riesgo.



#### **4.1.5. Adapte la clase.**

Normalmente en la clase de educación física se agrupa a los niños por edad. Sin embargo, para un óptimo desarrollo físico y un mínimo riesgo de lesiones, esta no es la mejor forma de clasificación. Esta división puede acarrear problemas en la clase, ya que los profesores se enfrentan a alumnos con una amplia variedad de desarrollos y capacidades para la actividad física. Es por ello que se hace necesaria una cuidadosa planificación que se adapte a esta variedad y diversidad. Esto puede implicar cambios en la organización de algunas actividades.

#### **4.1.6. Progrese gradualmente.**

Asegúrese de que los alumnos estén preparados. A los niños y jóvenes se les debe asignar un programa adecuado, que vaya aumentando de forma gradual la cantidad de ejercicio. Esto permite que su cuerpo se vaya adaptando al esfuerzo al que es sometido.

Muchos alumnos carecen de la motivación para llevar a cabo el "trabajo de base" que permita a su cuerpo estar en condiciones de enfrentarse a los riesgos del ejercicio. Es importante asegurarse de que los alumnos posean un estado físico; un nivel de forma tal, que les permita participar cómodamente en las actividades que se les pidan. En caso contrario, pueden estar en riesgo de sufrir una lesión. Enseñarles cómo preparar su cuerpo físicamente, es algo que les será de gran utilidad durante el resto de sus vidas. Para la prevención de lesiones es conveniente progresar adecuadamente en el acondicionamiento físico.

#### **4.1.7. Fomente los ejercicios de fuerza y flexibilidad.**

La fuerza y la flexibilidad óptimas, son esenciales para disminuir el número de lesiones en los jóvenes. Los ejercicios de flexibilidad realizados regularmente durante la infancia, ayudan a mantenerla y a reducir el riesgo de lesiones. Para el trabajo de fuerza, es preferible usar ejercicios de resistencia intrínseca (i.e. el peso del cuerpo) que entrenamiento de pesas. Con la resistencia intrínseca se deben aprovechar las variantes de aquellos ejercicios que supongan grandes cargas. (Abdominales, tierra inclinada con variantes, etc.).

### **4.2. Otras consideraciones.**

Los factores descritos anteriormente son la base para organizar, diseñar y planificar las clases de educación física. Sin embargo, existen otras consideraciones que se describen a continuación.

#### **4.2.1. Preparación.**

Existen algunos factores de preparación que son importantes y se deben tener en cuenta para cualquier actividad que se vaya a realizar en una clase. En primer lugar, es

importante que los profesores tengan conocimiento en detalle de los riesgos inherentes de cada actividad, de las formas en que éstos pueden minimizarse, de las progresiones didácticas apropiadas para cada habilidad en cuestión y de cualquier otra necesidad referente a protección o equipamiento. Los profesores que sean conscientes de estos hechos, se encuentran en una situación más idónea para preparar y desarrollar sesiones de clase más seguras.

Toda clase debe prepararse de modo que se adapte a las limitaciones y necesidades de todos los alumnos de la clase. Existen ciertas diferencias individuales que influyen sobre el riesgo y la cantidad de lesiones asociadas al ejercicio. Por ejemplo, aquellos alumnos o alumnas con exceso de peso tienen una carga y una tensión adicional para las articulaciones.

#### **4.2.2. Seguridad de equipos e instalaciones.**

Antes de iniciar la clase, el área de trabajo debe ser supervisada para eliminar objetos peligrosos. Los profesores deben cerciorarse de la seguridad del material. El material debe estar en buen estado evitando todo aquel que presente astillas, partes oxidadas o punzantes, así como todo equipo que no disponga de una buena sujeción en la superficie donde está colocado. Del mismo modo, es importante comprobar que los alumnos usen ropa adecuada para la práctica física. El calzado es particularmente importante, ya que si éste no es adecuado puede producir lesiones. Por último, lo ideal es despojarse de anillos u objetos metálicos e igualmente recogerse el cabello antes de iniciar la sesión.

#### **4.2.3. Estructura de la clase.**

La estructura de la clase de educación física debe seguir un esquema fijo, sea cual sea la estructura específica de la actividad a realizar. La clase debe tener tres fases, a saber:

Calentamiento: Al incluir el calentamiento nos aseguramos de que el cuerpo esté preparado para una actividad siguiente que requiere mayor esfuerzo e intensidad. La posibilidad de esguinces, tirones y desgarres en los músculos, ligamentos y tendones se verá reducida; así como el número de lesiones en las articulaciones debido a la disminución de desgaste y el rozamiento de las superficies articulares. También se reducirá el riesgo de problemas cardíacos. Además, la ejecución mejorará si la actividad va precedida de este calentamiento. Lo ideal será que cualquier calentamiento dure 15 minutos. Debe incluir ejercicios aeróbicos suaves de baja intensidad, de movilidad e igualmente ejercicios que preparen los movimientos de la actividad siguiente.

- a. Actividad fuerte: Se debe animar a los alumnos a que controlen ellos mismos la actividad física y el trabajo a un nivel que les resulte cómodo. No se debe esperar que todos sean capaces de llevar a cabo la misma cantidad e intensidad de actividad física. Las clases tienen que organizarse de manera que los alumnos puedan trabajar "según sus posibilidades".
- b. Vuelta a la calma: La interrupción brusca del ejercicio puede producir rigidez y dureza muscular y en algunos casos mareos y desmayos. La vuelta a la calma debe incluir actividades de poca intensidad, seguidas de estiramientos estáticos; y concluir con una ducha rápida.

Con alguna frecuencia los profesores estiman que el tiempo para la clase no es suficiente y en consecuencia omiten las fases de calentamiento y vuelta a la calma. Sin embargo, las clases no son seguras ni efectivas si no se basan en la mencionada secuencia. Inclusive, un calentamiento de 5 minutos resulta benéfico. Debe sacarse el tiempo necesario en cada clase para estas tareas. El calentamiento y la vuelta a la calma no deben tratarse como puntos aparte que hay que añadir al grueso de la clase. Es muy sencillo incluirlas como parte integral de cada sesión.

### **4.3. Cuidados especiales.**

Los factores hasta ahora mencionados tienen que ver con la organización de las clases de educación física en general. Si se siguen las líneas de trabajo propuestas, las clases se convertirán en una experiencia positiva para los alumnos, proporcionándoles el máximo beneficio con el mínimo de riesgo.

La idea de contraponer riesgos y beneficios aparece también cuando consideramos la idoneidad de los ejercicios aisladamente. Actualmente hay una mayor preocupación por algunos ejercicios "tradicionales". Ejercicios usados durante muchos años por educadores y profesionales de la condición física, que sin embargo pueden resultar perjudiciales o "contraindicados". Un ejercicio se considera contraindicado si se requiere que el cuerpo en general, o partes del cuerpo, se muevan de manera forzada. Tales ejercicios pueden producir lesiones si ejercen excesiva tensión en un cuerpo que no esté preparado para ello. Por ejemplo, cualquier ejercicio que haga trabajar una articulación por fuera del radio de acción normal de ésta, puede considerarse contraindicado si se realiza con una técnica incorrecta.

Hay básicamente dos tipos de ejercicios contraindicados. En primer lugar, los contraindicados en general. Este término se refiere a aquellos ejercicios que trabajan en contra de la disposición natural del cuerpo y, por lo tanto, son potencialmente perjudiciales para todo el mundo. Tales ejercicios deben ser eliminados de todas las sesiones de actividad física. En segundo lugar, están los específicamente contraindicados. Estos son ejercicios que resultan peligrosos para cierto tipo de personas que tienen debilidades particulares o están afectados por algún problema o lesión.

Actualmente no existe unanimidad en cuanto a los ejercicios que entrañan un peligro tal, que les merezca su exclusión de las clases de educación física. Esta incertidumbre se debe al hecho de que no existe suficiente evidencia médica que indique los riesgos específicos de lesiones asociadas a diferentes ejercicios. Sin embargo, los investigadores han aplicado principios científicos básicos a los ejercicios para asegurar su idoneidad. Sólo con un conocimiento básico del cuerpo y de su funcionamiento, es posible ver que existe una amplia variedad de ejercicios que proporcionan más riesgos que beneficios. Es importante que los profesores sean conscientes y hagan todo lo posible para asegurarse de que en sus clases no se incluya ningún ejercicio que pueda provocar lesiones. También es importante que se eduque a los niños sobre la necesidad de evaluar los ejercicios y de utilizar las técnicas adecuadas para cada uno de ellos. Las rodillas, la espalda y el cuello son particularmente sensibles a lesiones y daños. Los ejercicios que supongan hiperflexión o hiperextensión de estas partes del cuerpo pueden producir lesiones, por lo que deberían evitarse y ser sustituidos por otros mejores y más adecuados. El organismo de niños y adolescentes experimenta complejos y múltiples cambios en el proceso de crecimiento y desarrollo. Cambios que muestran un proceso evolutivo y que tienen sus propias particularidades.

Estas particularidades nos obligan a dosificar con excepcional atención las prácticas deportivas, sin admitir el agotamiento; pero sin ir a violar los procesos naturales del desarrollo biológico. Por otro lado, no se debe olvidar que el organismo de niños y adolescentes requiere de un entrenamiento constante y relativamente intensivo. Es por eso que en el trabajo con ellos se debe tener en cuenta que en ese período evolutivo en el que se hayan, existen ciertas áreas para la educación y fijación más eficaces y que se refieren específicamente a sus cualidades y aspectos en la actividad motora, lo cual es clave en el sentido deportivo.

Los datos científicos referentes a la fisiología evolutiva muestran cómo la actividad muscular que supera en algo el nivel óptimo y provoca el agotamiento (pero queda entre los límites de las posibilidades de adaptación del organismo en cada período evolutivo), no sólo contribuye al auge de las capacidades físicas del niño; si no que también determina su desarrollo individual en el marco de los mecanismos genéticos condicionados. En otros términos: Las cargas físicas correctamente dosificadas, ejercen una influencia estimuladora en el organismo creciente de niños y adolescentes.

En este sentido, gozan de significado predeterminante las formas "de fondo" que excluyen las tensiones máximas largas. Estas cargas físicas suaves y relativamente duraderas, influyen de manera positiva en el sistema esquelético – muscular, los sistemas vegetativos, el intelecto y el estado de salud.