



**I.P.E.T. 132 "Paravachasca"**

## **TRABAJO PRÁCTICO N° 1**

### **Docentes:**

- **Moschella Mariela**
- **Delgado Marcela**
- **Peredo Gabriela**

**Tema:** Entrada en Calor

### **Objetivos:**

- Que el alumno conozca los beneficios de una entrada en calor.
- Que el alumno pueda relacionar la entrada en calor en la práctica deportiva.

### **Aprendizajes y contenidos:**

- Que el alumno conozca los beneficios de la entrada en calor.
- Que el alumno conozca las etapas de una entrada en calor.
- Que el alumno pueda llevar la entrada en calor a la práctica.

### **Criterios de evaluación:**

- Se evaluará todo el proceso de las actividades dadas.
- La predisposición de los alumnos y el compromiso que muestren en el proceso.
- La entrega prolija de las actividades designadas.

## **MARCO TEÓRICO:**

### **ENTRADA EN CALOR**

La Entrada en calor es la actividad previa que realizamos antes de empezar la actividad principal, permitiendo lubricar las articulaciones y prevenir lesiones musculares y articulares. Prepara el organismo para recibir cargas de mayor intensidad en la parte principal de la clase o entrenamiento.

Se divide en 3 etapas:

- **Movilidad Articular:** El movimiento que se realiza con las articulaciones en la fase de calentamiento o ejercicios de preparación muscular y para que las articulaciones no sufran lesiones.
- **Ejercicios específicos para actividad a desarrollar:** los ejercicios están dirigidos a aquellos músculos o grupos musculares y articulaciones que se requieren para alcanzar los objetivos específicos del entrenamiento.
- **Elongación:** Para preparar los músculos y sus ligamentos asociados y tejidos conectivos. Son estiramientos, movimientos de flexión, extensión o rotación en espalda, cuello, piernas, brazos, cadera, como así también en pies y manos.

### **ACTIVIDAD:**

- 1- ¿Para qué sirve la Entrada en Calor?
- 2- ¿Cuáles son las fases de la Entrada en Calor?
- 3- Dar 2 ejemplos de cada etapa de la Entrada en Calor.