



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

### SECUENCIA 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:

- Beneficios de la entrada en calor.
- Etapas de una entrada en calor.
- La entrada en calor a la práctica.

#### Criterios de evaluación:

- Se tendrá en cuenta la asistencia y participación en las actividades.
- Se evaluará el proceso de las actividades dadas.
- La predisposición del alumno y el compromiso que muestre en el proceso.
- Respeto hacia sus compañeros y docentes.

## MARCO TEÓRICO:

### EDUCACIÓN FÍSICA

Disciplina pedagógica que abarca el cuerpo humano desde diversas perspectivas físicas, aspirando a una educación integral respecto al cuerpo humano que contribuya al cuidado y a la salud, pero también a la formación deportiva y contra la vida sedentarismo. La tendencia actual es hacia la explotación de la adaptabilidad y la versatilidad del cuerpo, enseñando a los jóvenes a lidiar físicamente con distintas situaciones o requerimientos, aumentando así sus capacidades corporales.

Complementando con una formación emocional hacia la sana competitividad, hacia el trabajo de equipo y compañerismo, hacia la valoración de la diferencia y el respeto por los derechos humanos.

### 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.