

DEFINICIÓN DE ENTRADA EN CALOR:

Tiene como fin acondicionar al cuerpo para un posterior esfuerzo y su desarrollo merece una especial atención debido a que un error en esta parte de la clase puede lesionar a nuestros alumnos.

La entrada en calor no debe producir fatiga y tampoco un gran aumento de la temperatura corporal. Debe ser moderada.

La entrada en calor en el nivel inicial es utilizada para preparar al niño emotiva y evolutivamente para una clase que tenga acento en lo motor mediante actos que comprometan a todo el cuerpo, e individualmente al 70% de la masa muscular.

Características fundamentales.

- Debe durar de 3 a 5 minutos.
- Debe ser dinámica,
- Debe comprender por lo menos el 70% de la masa muscular.
- Tiene que lograr la participación de todos.
- Para los mas chicos se debe poner acento en la parte afectiva y coordinativa, cuanto mas localizada sean mejor.

*La entrada en calor puede darse con una actividad, con una actividad jugada o con un juego.

NOTA: El profesor debe guiar la clase, debe lograr ser uno mas de los chicos, debe compartir y vivir las experiencias. El profesor no debe conducir la clase, sino que debe guiarla porque cuando el profesor conduce la clase no se relaciona con el alumno, solamente da los datos e indicaciones y mantiene siempre cierta distancia.