

TRABAJO SOBRE EL CALENTAMIENTO

FECHA DE ENTREGA:

A) Realizar un calentamiento general de 20' con sus tres fases, diciendo cuánto dura cada ejercicio y cada fase en total. La primera fase durará 8' aproximadamente, la segunda también y la tercera 4'. Las tres fases deben sumar 20'. Se debe:

- Describir el ejercicio de forma escrita.
- Acompañarlo de un dibujo.
- Escribir el número de repeticiones (si las hubiera) y de la duración del mismo.

EJEMPLO:

1.-FASE DE ROTACIONES		4'
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	DIBUJO	TIEM/REPETIC.
Rotamos cada tobillo en las dos direcciones		20 x 2 = 40''
Rotamos rodillas hacia ambos lados		20''
Rotamos		
Etc...		
Etc..		Etc...

2.-FASE DINÁMICA		8'
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	REPRESENTACIÓN	TIEM/REPETIC.
Corremos de frente		1'
Corremos de lado en ambos sentidos sin cruzar piernas		20''
Corremos con una sola pierna y luego cambiamos a la otra		20''
Nos tumbamos en el suelo y hacemos abdominales.		20''/ 10
Etc..		Etc...

3.- FASE DE ESTIRAMIENTOS		8'
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	REPRESENTACIÓN	TIEM/REPETIC.
Nos sentamos sobre los talones para estirar gemelos.		20''
Desde de pie, apoyamos una mano en la pared y con la otra cogemos el otro pie que lo llevamos hacia atrás lo máximo posible para estirar cuádriceps. Luego cambiamos a la otra pierna.		20 x 2 = 40''
Estiramos...		
Etc...		
Etc..		Etc...

FICHA CALENTAMIENTO GENERAL

ALUMNO/A _____ CURSO “ _____

A continuación, diseña tu sesión en función de los aspectos vistos en clase. Sabes que debes dividir el calentamiento en una serie de partes.

PARTE	DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN	TIEMPO

--	--	--	--