

Realizar un calentamiento específico de un deporte a elegir por vosotros de 15' cada uno como mínimo, con sus dos fases, diciendo cuánto dura cada ejercicio y cada fase en total. La primera fase durará 6' aproximadamente, la segunda 9'. Es decir, elijo un deporte, y de ese deporte realizo las dos fases del calentamiento específico.

Se debe:

- Describir el ejercicio de forma escrita.
- Acompañarlo si se quiere de un dibujo.
- Escribir el número de repeticiones (en caso de que las haya) y de la duración del mismo.

EJEMPLO VOLEIBOL:

A) FASE NO DEPORTIVA		6'
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	REPRESENTACIÓN	TIEM/REPETIC.
1. Fase de rotaciones Rotaciones de: - Tronco. - Hombros. - Codos. - Antebrazos.		
2. Fase dinámica: Diferentes ejercicios en desplazamientos.		
3. Fase de estiramientos Estiramientos de - Abdomen (partes frontal y laterales). - Espalda baja y espalda alta. - Pectorales (altos, medios y bajos). - Brazos (tríceps y antebrazos).		
B) FASE DEPORTIVA		9'
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	REPRESENTACIÓN	TIEM/REPETIC.
- Pases de dedos varios por parejas...		
- Trabajo de recepciones por parejas de diferentes formas...		
- Ataque-defensa por parejas.		
- Saques .		
- Recepciones a los saques.		
- Rueda de remates.		

FICHA DEL CALENTAMIENTO

ALUMNO/A _____ CURSO “ _____

ALUMNO/A _____

CONTENIDO PRÓXIMA SESIÓN: _____

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

DESCRIPCIÓN	REPRESENTACIÓN	T/R

--	--	--