

TRABAJO SOBRE EL CALENTAMIENTO

3º ESO

Normas del trabajo:

- Se realiza por parejas
- Se entrega a ordenador y se envía al email:
anprofesoraeducacionfisica@gmail.com
- Portada con título, nombres y apellidos, curso y asignatura.
- Buena presentación: tipo de letra, márgenes, espacios, etc.
- Todos los puntos del trabajo deberán ser realizados para aprobar.
- Se valora la creatividad y originalidad.
- Bibliografía (indicar de donde habéis sacado la información: libros, artículos, páginas de internet...)

Actividades:

1. Responde a las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son los objetivos principales de un calentamiento general?
 - ¿Cuáles son las fases de un calentamiento general? Explicación cada fase.
2. Elaborar un calentamiento general con una duración de 12 minutos.

FASES DEL CALENTAMIENTO	TIEMPO	EJERCICIOS (Descripción más imágenes o dibujos)
FASE 1:		
FASE 2:		
FASE 3:		
FASE 4:		