

TRABAJO SOBRE EL CALENTAMIENTO

1º BACHILLERATO

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:
 - ¿Qué diferencia hay entre un calentamiento general y el específico?
 - ¿Cuáles son los objetivos del calentamiento específico?
2. Elaborar un calentamiento específico para un deporte en concreto con una duración de 12 minutos.

FASES DEL CALENTAMIENTO	TIEMPO	EJERCICIOS (Descripción más imágenes o dibujos)
1. Desplazamientos		
2. Movilidad articular		
3. Estiramientos		
4. Fortalecimiento		
5. Parte específica		