

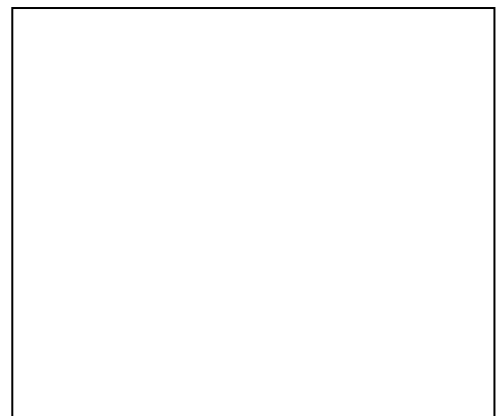
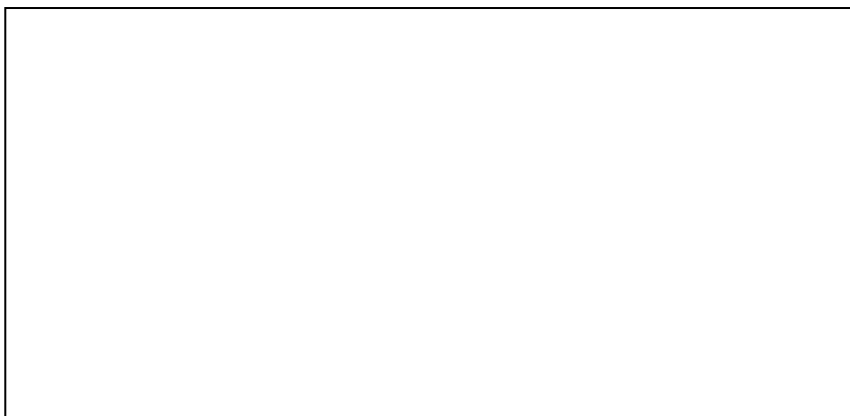
MI CALENTAMIENTO

Realiza el siguiente calentamiento para exponerlo en tu clase de educación física el día que te diga el profesor. Puedes hacerlo a mano u ordenador siempre que respetes el mismo diseño o estructura.

1-EJERCICIO O JUEGO DE PUESTA EN ACCIÓN PARA ELEVAR LAS PULSACIONES.

Explicación del Ejercicio o juego

Dibujo



2-EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

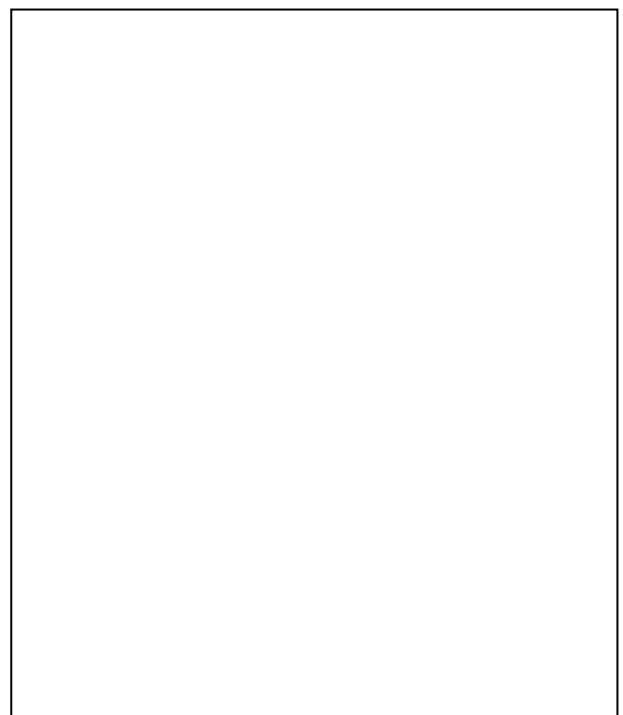
Ejercicios (explica aquí en que consiste)

Dibujos

Cuello:

Hombros:

Codos:



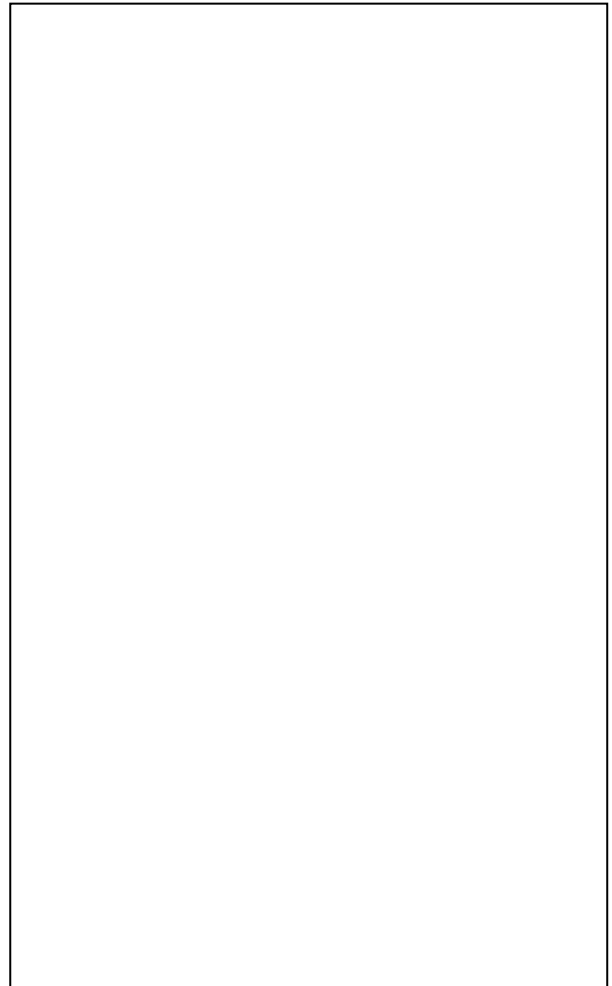
Muñecas:

Dedos:

Caderas:

Rodillas:

Tobillos:

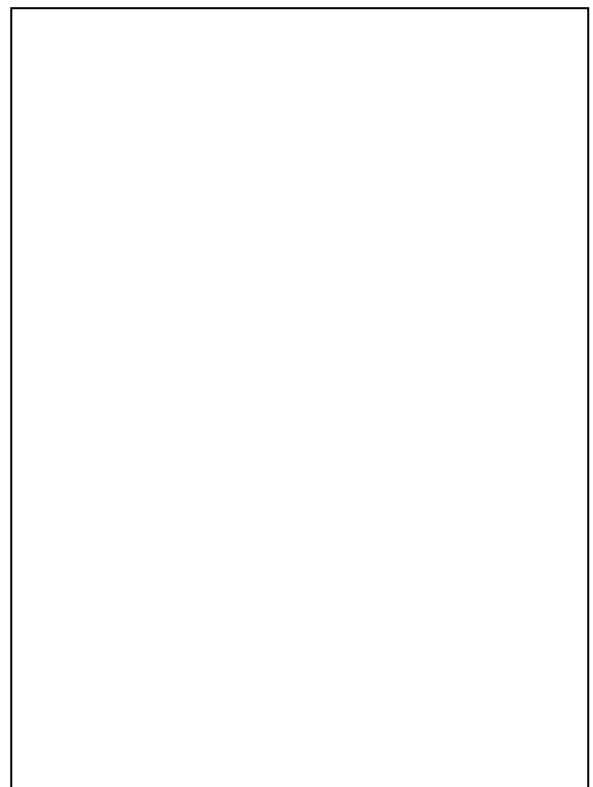


3- ESTIRAMIENTOS: Explica cada estiramiento, pon el nombre del grupo muscular o músculo que se trabaja y haz un dibujo explicativo del ejercicio.

Ejercicios de estiramiento

Dibujos

Parte superior del cuerpo (cuello, brazos y tronco):



Parte inferior del cuerpo: (piernas)

