

Ficha de calentamiento

Nombre :

Curso:

Rellena la ficha con ejercicios para hacer un calentamiento, cuanto más original sean los ejercicios y mejor detallados estén mayor nota tendrá. Puedes copiar los que hiciste en clase si ya lo has realizado y completar con otros. Si no sabes juegos puedes inventarlos. Si no tienes espacio en los cuadros, puedes escribir detrás de esta hoja.

Fases	Ejercicios.	Descripción Cuanto tiempo, por parejas, explicaciones..	¿Por qué lo haces? Qué musculatura, articulación...
Movilidad articular (al menos 7)	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.		
Juegos y ejercicios de desplazamientos. Carrera lateral, skipping rodillas, tula (al menos 6)	1. 2. 3. 4. 5. 6.		
Ejercicios de fuerza Sentadillas, abdominales... (al menos 6)	1. 2. 3. 4. 5. 6.		