

**NOMBRE y APELLIDOS:**

**FECHA ENCARGO:**

**FECHA ENTREGA:**


**CURSO:**

El **calentamiento general** es el conjunto de ejercicios que se realizan antes de la actividad física que vayamos a realizar, para mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de sufrir una lesión. Ya sabéis que tiene 4 fases: carrera continua, movilidad articular, estiramientos y ejercicios de activación.

Posteriormente se realiza el **calentamiento específico**, cuyo objetivo es aumentar la concentración y prepararnos para la actividad específica. Los tipos de ejercicios, en función del deporte (pases, lanzamientos, desplazamientos, actividades de ataque y defensa), deben realizarse en el campo de juego y con el material que se vaya a utilizar.

En este trabajo has de recopilar una serie de ejercicios de movilidad articular, estiramientos y ejercicios de activación donde debes representar gráficamente (dibujo a mano, pegado, foto, cualquier otro medio) el ejercicio y escribir como se realizaría. Además, incluirás **DOS JUEGOS TRADICIONALES** que se puedan usar durante la fase de activación del calentamiento (uno de ellos deberás desarrollarlo en clase, intenta ser original y evitar los típicos juegos que ya hemos realizado), el juego debe ser dinámico, donde los compañeros deban desplazarse, debe evitar la falta de actividad física.

1. **Carrera continua suave** por la pista con una frecuencia cardiaca no superior a 150 pulsaciones por minuto.

<b>EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, hombro, muñeca, cadera, rodilla, tobillo)</b>	
<p>1. Hacemos giros de rodillas hacia derecha e izquierda sujetando las rodillas con las manos. (Ejemplo).</p> 	2.
3.	4.
5.	6.


7.	8.
9.	10.

**ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas)**

<p>1. Nos cogemos el empeine del pie derecho con la mano derecha e intentamos tocar con el talón el glúteo derecho. Mantener la espalda recta y la pierna izquierda extendida. <b>CUADRICEPS.</b></p>	
	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.



--	--

<b>EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN (Ejercicios de carrera ancho de la pista con movilidad)</b>					
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
1. Skipping hacia delante. (ejemplo)		2.		3.	
4.		5.		6.	
7.		8.		9.	

<b>JUEGO DE CALENTAMIENTO (fase activación)</b>	
Representación Gráfica	