

BIENVENIDOS A CLASE

3.º DE PRIMARIA



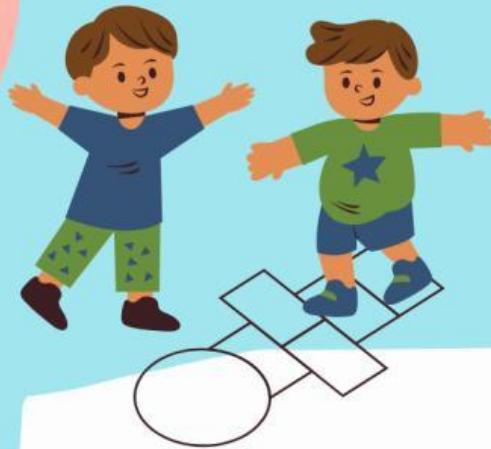


VAMOS A VER

LAS RUTINAS DE ASEO Y CALENTAMIENTO

EN EDUCACIÓN FÍSICA





ANTES DE EMPEZAR LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA ES IMPORTANTE:

1. LLEVAR ROPA ADECUADA Y CALZADO DEPORTIVO.
2. LAVARSE LAS MANOS O USAR GEL DESINFECTANTE.
3. COMER DULCES Y BEBER REFRESCOS
4. PREPARAR LA BOLSA DE ASEO Y LA BOTELLA DE AGUA





COMPLETA LAS FRASES CON LAS PALABRAS ADECUADAS:

- EL _____ DE MANOS EVITA CONTAGIOS.
- EL _____ NOS AYUDA A PREVENIR LESIONES.
- LLEVAR _____ Y ROPA DE CAMBIO ES FUNDAMENTAL





VERDADERO O FALSO:

- EL CALENTAMIENTO SE HACE SOLO SI HAY MAL TIEMPO:
VERDADERO FALSO.
- EL CALENTAMIENTO TIENE FASES GENERAL Y ESPECÍFICA:
VERDADERO. FALSO.
- SI SUDAMOS MUCHO, PODEMOS NO SECARNOS.
VERDADERO. FALSO.





ORDENA LAS FASES O PASOS DEL CALENTAMIENTO:

1. ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN.
2. MOVILIDAD ARTICULAR Y DESPLAZAMIENTOS.
3. EJERCICIOS ESPECÍFICOS SEGÚN LA ACTIVIDAD : JUEGOS, CIRCUITOS.

