



NOMBRE Y APELLIDOS		CURSO	
Unidad Didáctica.	"Las capacidades físicas"	FECHA.	

APLICA LO APRENDIDO

1 Observa atentamente los dibujos y practica los siguientes ejercicios de calentamiento:



b) Haz círculos amplios con los brazos.

a) Corre suavemente durante uno o dos minutos.



c) Colócate con las piernas abiertas y flexiona el tronco, primero, a la derecha, y luego, a la izquierda.



d) También con las piernas abiertas, flexiona el tronco hacia delante.





e) Tumbado boca abajo, levanta y extiende el tronco hacia atrás.



f) Haz girar la cabeza con círculos suaves. Primero, debes bajar la cabeza hacia el pecho; a continuación, hacia un hombro; luego, hacia atrás; después, hacia el otro hombro, y, de nuevo, hacia el pecho. Haz todos los movimientos seguidos y con suavidad. Repítelo varias veces.

g) Tumbado boca arriba, levanta las piernas hasta que queden perpendiculares al suelo y, después, bájalas. Repítelo varias veces.



ESCRIBE UN CALENTAMIENTO PARA EL INICIO DE UNA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA.

