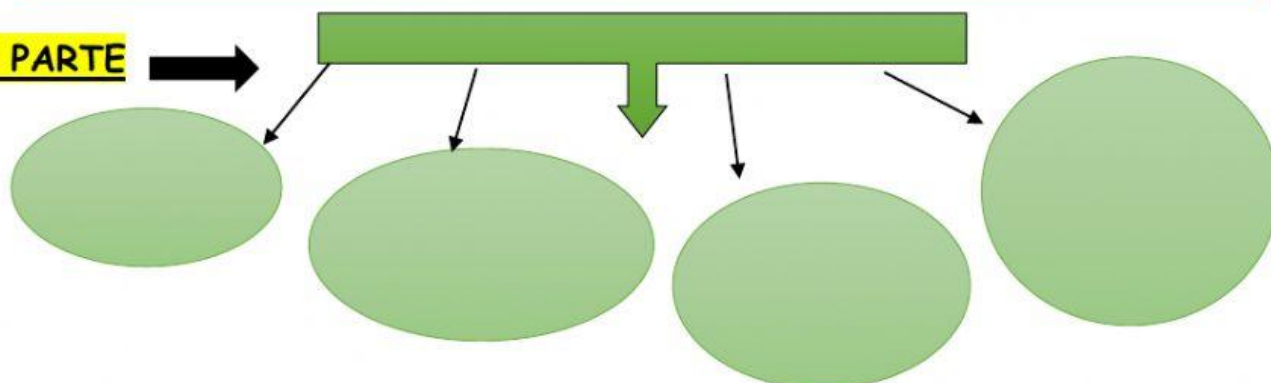
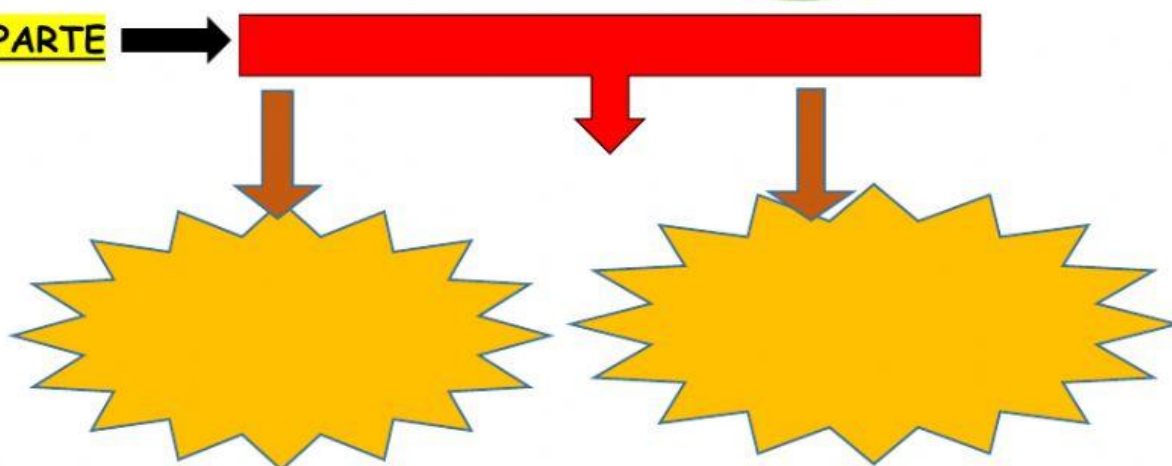


PARTES DE UNA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA O ENTRENAMIENTO

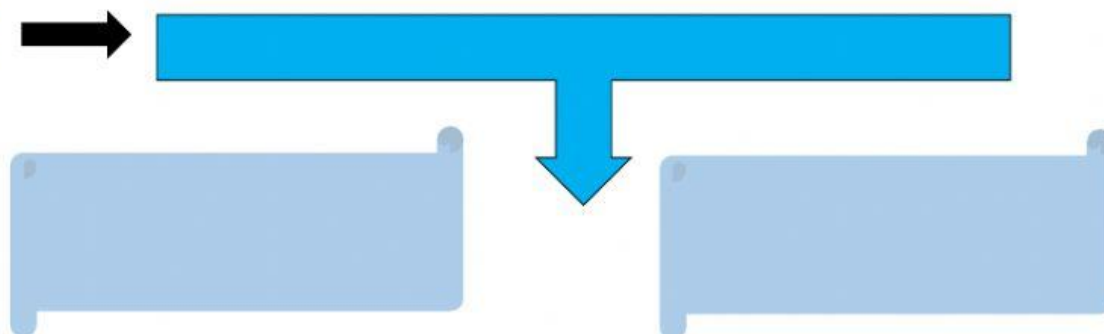
1ª PARTE



2ª PARTE



3ª PARTE



CALENTAMIENTO

PARTE PRINCIPAL

VUELTA A CALMA O PARTE FINAL

EVITAR LESIONES

ACTIVAR
APARATO
LOCOMOTOR

ACTIVAR OTROS
ÓRGANOS

PREPARAR EL CUERPO
PARA LA SESIÓN

MEJORAR HABILIDADES,
DESTREZAS,
CUALIDADES FÍSICAS...

APRENDER NORMAS DE
JUEGOS Y DEPORTES.

BAJAR PULSACIONES Y
RELAJAR MÚSCULOS

ACLARAR CONCEPTOS, ASEARSE,
HIDRATARSE, DESINFECTARSE