



Colegio Jesuita en Salamanca
**San Estanislao
de Kostka**
desde 1954

MI CALENTAMIENTO

5º EP



Nombre y apellidos:

Curso: 5º

Nº:

A**A-EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR**
(Cuello, hombro, muñeca, cadera, rodilla, tobillo)**2 min****1.****2.****3.****4.****5.****6.****7.****8.**

Ejemplo:
Hacemos giros de rodillas
hacia derecha e izquierda
sujetando las rodillas
con las manos.

Observaciones

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.



Ejemplo: Skipping hacia
delante. Correr
levantando las rodillas

Observaciones

E**ESTIRAMIENTOS**
(Brazos, tronco, piernas)**2 min**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Ejemplo: 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. **CUADRICEPS**. Mantener la postura 10 seg. y cambiar. 4 repeticiones



Observaciones