

Trabajo de calentamiento de primero de la ESO.

Presentación dos hojas, grapado, con tus datos personales, al inicio del trabajo.

1. Elaborar un calentamiento propio, siguiendo el modelo realizado en las clases, con dibujos de estiramientos y movilidad articular. (Máximo un folio por delante y por detrás).
2. Definir y aclarar las siguientes cuestiones: (Máximo un folio por delante y por detrás).
 1. Calentamiento.
 1. Definición de calentamiento.
 2. Tipos.
 3. Beneficios.
 4. Ejercicios contraindicados.
 2. Cualidades físicas básicas:
 1. Tipos.
 2. Definiciones.
3. Bibliografía.

Lucía Quintero.