


TABLA DEL CALENTAMIENTO GUIADO.

ALUMN@S:

CURSO:

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, hombro, muñeca, cadera, rodilla, tobillo)	
1. Hacemos giros de rodillas hacia derecha e izquierda sujetando las rodillas con las manos. (Ejemplo). 	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.
11.	12.

ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas)

1. 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.**



2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.


14.

15.

16.

17.

DE ACTIVACIÓN (Ejercicios de carrera y coordinación)

1. Skipping hacia delante. 	2.	3.	4.	5.
6.	7.	8.	9.	10.
11.	12.	13.	14.	

AUTOEVALUACIÓN DEL CALENTAMIENTO.

Valoren el trabajo realizado en clase, contesten sinceramente a las siguientes preguntas.

1. ¿Todo el grupo hace el Calentamiento? Motivo por el que no lo hacen

2. ¿Cuánto tiempo he de hacer cada ejercicio?

3. ¿Cómo he de hacerlos?

4. ¿Sigo un orden?

5. ¿Te parece completo este Calentamiento?

6. ¿Qué añadirías?

7. ¿Qué quitarías?

8. ¿Qué importancia le das al Calentamiento?

9. ¿Sabrías hacer un Calentamiento sin guión?

10. ¿Cuántos ejercicios pondrías en cada parte?

Estas preguntas las contestan los alumn@s que no hicieron la práctica y apuntaban lo que realizaban sus compañer@s.

11. ¿L@s compañer@s han hecho bien los ejercicios?

12. ¿Han seguido tus indicaciones?

13. ¿Han estado distraíd@s?

14. ¿Se lo han tomado en serio o “de relajo”?

15. ¿Les ha dado tiempo a realizar toda la tabla?

16. ¿Han respetado el tiempo que debían hacer el ejercicio o las repeticiones?

17. ¿Han ayudado a crear un ejercicio diferente?

18. ¿Qué nota les pondrías a los compis? Justifica sus puntuaciones (del 1 al 10).

19. ¿Qué nota te pondrías tú? Justifica tu puntuación (del 1 al 10).

20. ¿Te hubiera gustado hacer la práctica? ¿Por qué?