



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CALENTAMIENTO GENERAL

El calentamiento general que te proponemos consta de 20 ejercicios. En algunos cuadros, como puedes observar, se incluyen dos ejercicios porque es el mismo movimiento pero ejecutándolo en sentido contrario. Los ejercicios que van del 2 al 5 (ambos inclusive) los debes realizar en desplazamiento con un pequeño paso con salto de forma coordinada. Los ejercicios desde el nº 15 se realizarán en desplazamiento y el ejercicio de cuello, lo hacemos en el sitio.

El número de repeticiones que debemos hacer es de 8 por ejercicio completo. En los de desplazamiento se utilizará un largo del gimnasio para cambiar o medio del campo de balonmano cuando se haga fuera.

1. Carrera suave		2. Paso con salto cambiando de pierna y circunducciones de brazos simultáneas. a. Hacia delante. b. Hacia atrás.	wikitlow
3. Trotando, circunducciones de brazos alternativas. a. Hacia delante. b. Hacia atrás.		4. Paso con salto cambiando de pierna y abrir y cerrar brazos por delante de la cara.	Posición inicial Posición final
5. Paso con salto cambiando de pierna y abrir y elevar brazos por delante de la cara, alternativamente.	Posiciones del ejercicio	6. De pie con piernas abiertas, desde flexión frontal de tronco, llevar mano a pie contrario alternando de lado.	
7. De pie con piernas abiertas, flexión lateral de tronco alternando de lado.		8. De pie con piernas abiertas, flexión frontal y dorsal de tronco.	



IES JOSÉ JIMÉNEZ LOZANO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

			AMENTO DE EDUCACION FISICA
9. De pie con piernas abiertas, circunducciones de cadera, alternando el giro.		10. Desde fondo lateral de piernas, MANTENER 15" y cambiad de pierna.	
11. Sentado con una pierna estirada al frente, y la otra flexionada sobre el exterior, haced flexión frontal de tronco hacia la pierna estirada y torsión hacia la encogida. Cambiad de pierna.		12. Tumbado boca arriba con piernas flexionadas, elevad el troco hasta la línea de los hombros.	
13. Tumbado boca abajo, elevad el troco hasta la línea de los hombros.		14. Desde fondo de piernas frontal con manos apoyadas, cambiad la pierna delantera saltando. Alternad la pierna.	
15. Carrera lateral cruzando piernas. Cambiad la pierna.	Carrera lateral	16. Saltos laterales de piernas. Cambiad la pierna	
17. Skipping		18. Elevad talones a los glúteos.	
19. Ejercicios de cuello		20. Sprints	