

CALENTAMIENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

17 de Febrero de 2021

CALENTAMIENTO

1° Estiramiento de cabeza :

- Movimiento de derecha a izquierda por al rededor de 10 movimientos.
- Movimiento de arriba a abajo por sesiones de 10 movimientos.

2° Estiramiento de hombros :

- Hacer movimientos de arriba a abajo en forma de círculos hacia adentro del cuerpo, por al rededor de 10 movimientos de hombros.
- Movimientos de arriba a abajo en forma de círculos hacia afuera, 10 movimientos.

3° Estiramientos de tronco :

- Hacemos una posición firme con nuestros pies en el suelo y el cuerpo firme y recto, e intentaremos voltear nuestro tronco, sin mover la cadera solo el tronco, hacia derecha e izquierda, al rededor de 10 movimientos.

marfil

• 4 - Estiramiento de brazo:

- Hacer movimientos, estirando los brazos hacia los lados y hacer movimientos similares a los de un aleteo, movimientos 10.
- Flexión de brazo, inclinándolo hasta que la palma de la mano toque la espalda, al rededor de 4 movimientos con cada brazo y 5 segundos dejando estatico.

5° Estiramiento de Cadera:

- Hacer movimientos circulares con la cadera, al rededor de 10 movimientos.

6 - Estiramiento de Pierna:

- Flexionar los piernas hacia, en forma de sentadilla, al rededor de 10 movimientos.
- Trote en el mismo lugar alrededor de 10 segundos.
- Salto de cuerda al rededor de 10 movimientos.
- Flexionar una rodilla y estirar la otra pierna hacia la lateral, 5 segundos.