

3ºESO C Nº14

Objetivo: Carrera continua.

Descripción: Correr durante 3 minutos y medio dentro de un recorrido predefinido.

Objetivo: Calentar el tobillo.

Descripción: Con la punta del pie tocando el suelo hacer movimientos circulares y de un lado a otro durante 20 o 25 segundos.

Objetivo: Calentar las rodillas.

Descripción: Agachandose un poco, poner las manos en las rodillas y hacer, movimientos circulares, abrirlas y cerrarlas durante 25 o 30 segundos.

Objetivo: Calentar las caderas.

Descripción: Asentando fuertemente los pies, con las piernas separadas, hacer movimientos ondulatorios con la cadera durante 20 o 25 segundos.

Objetivo: Calentar los hombros.

Descripción: Mover los brazos para atrás, para adelante, a la vez o alternandolos durante 25 o 30 segundos.

Objetivo: Calentar los codos.

Descripción: Poner la mano contraria al brazo que estas calentando en el codo, con el brazo mirando hacia arriba, mover el codo para atrás y para adelante durante 25 o 30 segundos.

Objetivo: Calentar las muñecas.

Descripción: Poner la mano contraria en la muñeca que estas calentando, y hacer girar sobre si misma la muñeca hacia un lado y hacia el

otro durante 20 o 25 segundos.

Objetivo: Calentar falanges de los dedos.

Descripción: Juntando las manos hacer movimientos circulares con las mismas durante unos 25 o 30 segundos.

Objetivo: Calentar el cuello.

Descripción: Hacer movimientos en cruz con el cuello (no circulares para no marearnos) durante unos 20 o 25 segundos.

Objetivo: Estirar los gemelos.

Descripción: Apoyandose en una pared o en un compañero, se pone delante la pierna que queramos calentar y se mete el gluteo para dentro durante unos 25 o 30 segundos.

Objetivo: Estirar los cuádriceps.

Descripción: Colocar los talones en el gluteo respectivo durante unos 25 o 30 segundos.

Objetivo: Estirar los bíceps crural.

Descripción: Colocar las piernas lo menos juntas que se puedan y echar el Pes del cuerpo sobre una y otra alternativamente durante unos 20 o 25 segundos.

Objetivo: Estirar los abductores.

Descripción: Sentarse en el suelo, juntar las puntas de los pies y meterlas hacia dentro durante unos 25 o 30 segundos.

Objetivo: Estirar los abdominales.

Descripción: Tumbarse en el suelo y subir y bajar la cabeza. Un compañero tiene que sujetarte de los pies. El ejercicio debe durar entre 25 y 30 segundos.

Objetivo: Estirar los deltoides.

Descripción: Apoyandose en una pared o en un compañero, bajar la cabeza lo

más posible del cuerpo durante unos 20 o 25 segundos.

Objetivo: Estirar dorsales y lumbares.

Descripción: Poner la mano en el omoplato y la otra mano en el codo y empujar para arriba durante unos 25 o 30 segundos.

Duración mínima del calentamiento general

Carrera Continua: 3.3 minutos

Articulaciones: En minutos

- Tobillo 0.4
- Rodilla 0.5
- Cadera 0.4
- Hombros 0.5
- Codos 0.5
- Muñecas 0.4
- Falanges 0.5
- Cuello 0.4

Total: 6.0 min.

Musculos: En minutos

- Gemelos 0.5
- Cuádriceps 0.5
- Biceps crural 0.4
- Abductor 0.5
- Abdominales 0.5
- Deltoides 0.4
- Dorsal. Y Lumb. 0.5

Total: 5.3 min.

SUMA: 3.3

6.0

+ 5.3

15.0 Minutos