


ÁREA ACADÉMICA: ACTIVIDAD FÍSICA I

TEMA: FASES DEL CALENTAMIENTO

PROFESOR: JONATHAN MENESES GHENNO

PERIODO: JULIO-DICIEMBRE DE 2018.



BACHILLERATO CD. SAHAGÚN

FASES DEL CALENTAMIENTO

FASE DE ACTIVACIÓN

Ejercicios y/o juegos de carácter general que implican la globalidad del organismo.

Objetivo: estimulación general del organismo.

FASE MOVILIDAD MÚSCULO-ARTICULAR

Ejercicios y/o juegos de carácter estático y dinámico dirigidos a la movilidad específica de cada segmento corporal.

Objetivo: activación específica de los grupos musculares y de las articulaciones implicadas de forma más importante.

FASE DE AJUSTE MEDIO-AMBIENTAL

Ejercicios y/o juegos de carácter específico de la práctica precedente.

Objetivo: adaptación específica del organismo.

FASE DE PUESTA A PUNTO

Ejercicios que contribuyen a entrar en un estado de energización/relajación y de concentración..

Objetivo: alcanzar el grado de activación necesario.

BIBLIOGRAFÍA

Manuel Serrabona Mas, J. A. (2009). *1001 Ejercicios y Juegos de Calentamientos* . España: Paidotribo.