 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

COLEGIO LOS TILOS

1º y 2º ESO

Debido a la suspensión de la actividad escolar presencial en el Colegio durante el Estado de Alarma, desde el Departamento de Educación Física se propone realizar el siguiente trabajo voluntario, para **subir la nota final del curso**.

Se realizará a ordenador o en el formato que mejor le venga a cada familia.

Es importante que lo realice solo la alumna.

La fecha límite de entrega es el **12 de junio**.

EL CALENTAMIENTO

El trabajo debe desarrollar los siguientes puntos:

1. Describir brevemente la **IMPORTANCIA** del calentamiento antes de hacer cualquier tipo de actividad física.
2. **ELABORAR** un calentamiento general de 15 minutos de duración, que sirva para ponernos a punto antes de realizar ejercicio físico o deporte.

**\* RECUERDA:** En el colegio solemos hacer la misma rutina:

1. Correr o juego de persecución. (5´)
2. Movemos las articulaciones en círculo (5´)
3. Estiramos los músculos en el suelo. (5´)

 Puedes seguir la misma rutina o desarrollar otra que más te guste.