 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

COLEGIO LOS TILOS

3º Educación Secundaria Obligatoria

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, a ordenador o en el formato que mejor te venga, para **subir la nota final del curso**.

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

EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

El trabajo debe contener los siguientes puntos:

* Portada
* Índice
* Contenidos a desarrollar:

1. Describir brevemente la **IMPORTANCIA** del calentamiento antes de hacer cualquier tipo de actividad física.
2. **ELEGIR UN DEPORTE** que os guste o interese…
3. **ELABORAR** un calentamiento específico de 30 minutos de duración, para ese deporte, donde aparezcan las siguientes partes:

* **PARTE GENERAL (10´):** Empieza siempre con un pequeño calentamiento, como hacemos cada día en el colegio, con ejercicios de **MOVILIDAD ARTICULAR** y **ESTIRAMIENTOS MUSCULARES**.
* **PARTE ESPECÍFICA de ese deporte elegido (20´):** Calentamiento con balón, raqueta, stick, patines… ejercicios individuales o en pequeños grupos.
* Bibliografía consultada o los enlaces de videos visitados