



CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº : 3

Evaluación

“EL CALENTAMIENTO”

FASES DE LA CLASE ED E.F

--	--	--

FINALIDAD DEL CALENTAMIENTO

--	--

FASES DE UN CALENTAMIENTO GENERAL

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Contesta sin verdadera o falsas las siguientes afirmaciones sobre el calentamiento (rodea con un círculo)

Se debe respirar con normalidad	V - F
Deben realizarse los ejercicios de más a menos	V - F
Debe tener una estructura y un orden previsto con antelación	V - F
Debe hacerse un número elevado de repeticiones	V - F
Los movimientos articulares son una fase del calentamiento	V - F
No hace falta llevar ningún orden en su realización	V - F

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ CURSO 1º _____