 Complejo Educacional Monseñor Guillermo Hartl 

Departamento de Educación Física

Paula Sanhueza Torres

Unidad 1: Ejercicio Físico y Salud:

|  |
| --- |
| **Nombre:** |
| **Curso**: 1º Medio  |

|  |
| --- |
|  |



**ACTIVIDAD:** Diseñar un calentamiento básico general, el cual contenga sus cuatro fases principales. (Oxigenación, Movilidad articular, Potencia Y elasticidad), respetando la duración del calentamiento en dichas etapas.

El presente calentamiento debe estar basado en juegos, (no puede utilizar los juegos que se realizan en clases de educación física como: Tiña, Quemados, el

 Gato, Cachipun alemán, etc.) Cada fase debe tener un mínimo de tres

 actividades con su descripción correspondiente.

**FECHA DE ENTREGA MARTES 24 DE MARZO HASTA LAS 24 HRS.**

**(Enviar** a correo electrónico paulasanhuezat@hotmail.com, indicando en el asunto el Nombre y Curso)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fase** | **Descripción de la Actividad** | **Duración****(tiempo)** |
| Oxigenación | --- |  |
| Movilidad Articular | --- |  |
| Potencia | --- |  |
| Elasticidad | --. |  |