

1.- Lee con atención, intenta comprender y aprender lo que vas a leer. Pregunta lo que no entiendas.

Preparamos el cuerpo mediante el calentamiento. ¿Cómo? Realizo una serie de ejercicios antes de comenzar la clase.

Primero voy moviendo todas las partes del cuerpo poco a poco... los tobillos, las rodillas, la cintura, los brazos, el cuello...



piernas



tronco



brazos



cuello



adelante



atrás



de lado

Después corro de forma suave, adelante, atrás, de lado...



Por último hacemos ejercicios de flexibilidad, pero con cuidado:

No fuerces las posturas. No deben ser dolorosos. Sigue las instrucciones del profesor.

Tienes que sentir cómo tu cuerpo entra en acción, debes notar calor.

¡Ya puedes empezar la clase!

El calentamiento:

- Aumenta la temperatura del cuerpo.
- Evita que te hagas daño y te lesiones durante el ejercicio.
- Dura de unos diez minutos al comienzo de la clase.
- Debes hacerlo siempre.

2.- Colorea de rojo los ejercicios de carrera, de azul los estiramientos y de verde las movilizaciones de las diferentes partes del cuerpo.

3.- Escribe un calentamiento pensado por ti. Describe los diferentes ejercicios, el orden en que se realizarán, y el tiempo que hay que estar con cada uno. Puedes utilizar la parte de atrás de esta hoja.