

# *EDUCACIÓN FÍSICA*



Curso 2012-13

▪ ***Trabajo:***  
*"O Quentamento"*

**FICHA DE TRABALLO: O QUENTAMENTO****Nome e Apellidos dos compoñentes:****Curso: 3º E.S.O.****Grupo:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_


4. \_\_\_\_\_

**DEPORTE ELEXIDO:****ACTIVIDADES:**


- 1) Seguindo a estrutura do "Quentamento Xeral AMEI 1322 " vista nas sesións, elabore o voso quentamento xeral para poñelo en práctica co resto dos compañeiros do voso grupo de clase.
- 2) Facede a vosa Proposta de Quentamento Específico para o Deporte elixido.

- **ACTIVIDADE Nº 1:**


I. **FASE A:** Elaborado e posta en práctica por:.....

<b>Articulacións</b> (exercicios de <i>movilidade articular</i> cos nocellos, xeonllos, cadeira, hombreiros, pescozo,...)			
<b>Descrición</b>	<b>Debuxo</b>		
<b>1. Articulación: XEONLLOS.</b> Facemos xiros cos xeonllos á dereita e esquerda suxeitandoos coas mans. <i>(Exemplo)</i>		2.	
3.		4.	
5.		6.	
7.		8.	
9.		10.	

**II. FASE M: Elaborado e posta en práctica por:**.....

<b>Movemento</b> ( <i>Exercicios de desprazamentos variando forma, sentido, apoios, ...</i> )			
<b>Descrición</b>	<b>Debuxo</b>		
<p>1. Skipping hacia diante. Elevamos os xeonllos ata a horizontal en desprazamento. (Exemplo)</p>		2.	
3.		4.	
5.		6.	
7.		8.	
9.		10.	

### III. FASE E: Elaborado e posta en práctica por:.....

<b>Estiramentos</b> (exercicios de estiramentos para pernas, muslos tronco,brazos,antebrazos,...)			
<b>Descrición</b>	<b>Debuxo</b>	<b>Descrición</b>	<b>Debuxo</b>
<b>1. Grupo muscular: ISQUEOTIBIAS.</b> Sentado.Estiramos un xeonllo e o outro flexionmolo apoiando o pe á altura do xeonllo da perna estendida. Flexionamos o tronco cara diante. Mantemos a posición 20 sg. Con cada perna.( <i>Exemplo</i> )		2.	
3.		4.	
5.		6.	
7.		8.	
9.		10.	

### IV. FASE I: Elaborado e posta en práctica por:.....

<b>Intensidade</b> (exercicios de maior intensidade: abdominais, flexións de brazos,...)			
<b>Descrición</b>	<b>Debuxo</b>	<b>Descrición</b>	<b>Debuxo</b>
<b>1. Exercicio: FLEXIÓN DE BRAZOS.</b> Tumbado prono. As mans apoiadas á altura dos hombreiros. Realizamos flexo-extensións de brazos. ( <i>Exemplo</i> )		2.	
3.		4.	
5.		6.	

• **ACTIVIDADE Nº 2:**

<b>QUENTAMENTO ESPECÍFICO</b> (Actividades cos xestos técnicos e co material do deporte elexido)					
<i>Deporte ou actividade física: .....</i>					
<i>Actividade</i>	<i>Debuxo</i>	<i>Actividade</i>	<i>Debuxo</i>	<i>Actividade</i>	<i>Debuxo</i>
1.		2.		3.	
4.		5.		6.	
7.		8.		9.	
10.		11.		12.	



**CONSELLOS E RECURSOS:**

Presta atención ás actividades de quentamento nas sesións e anota aqueles exercicios que che gusten. Se necesitas mais espazo para realizar as actividades utiliza a planilla do "ANEXO I".

Aquí podes encontrar recursos e exemplos de moita utilidade:

- <http://www.estiramientos.es/>
- [Video sobre as Fases do Quentamento AMEI 1322](#)

\*...E lembra: ser orixinal na elaboración do traballo (non copies, aporta) e tentar que o resultado sexa un quentamento divertido e dinámico, ademais de axeitado e a millor forma de aprender a quentar correctamente.

**ANEXO I** - Planilla/guión para a posta en práctica das actividades

<i>Actividade</i>	<i>Debuxo</i>	<i>Actividade</i>	<i>Debuxo</i>
1.		3.	
4.		6.	
7.		9.	
10.		12.	