



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE  
HIDALGO  
ESCUELA PREPARATORIA DE IXTLAHUACO**



**Tema: 1.1.1. Fases del calentamiento  
Lic. Liliana Ramírez Olivier**

**Grupo. I    Semestre . 2do**

**Enero – Junio 2019**



# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

## ESCUELA PREPARATORIA DE IXTLAHUACO

### Fases del Calentamiento

Se identifican dos

General

Específico

Se subdivide en tres fases mas

Movimientos  
Globales

Movilidad  
Articular

Estiramientos

Debe cumplir lo siguiente

Realizarse en el  
terreno de juego

Acciones propias de  
la actividad física

Progresión creciente

## Bibliografía:

Serra Majem, L; Aranceta Batriana, J;& Perez Rodrigo, C.  
(2006). Actividad Física y Salud. España: Elsevier

<https://peterball12.wordpress.com>

[www.competenciamotriz.com](http://www.competenciamotriz.com)

[www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)