

EDUCACIÓN FÍSICA:

El calentamiento o entrada en calor

<https://www.youtube.com/watch?v=vwr-HLVMtRY>

LUEGO DE MIRAR ESE VIDEO RESPONDEMOS CON VERDADERO/FALSO

	V	F
*EL CALENTAMIENTO SE REALIZA DESPUES DEL EJERCICIO FÍSICO	☐	☐
*EVITA LESIONES MUSCULARES	☐	☐
*DISMINUYE LA FUERZA DE LOS MÚSCULOS	☐	☐
*DEBE DURAR MENOS DE 5'	☐	☐
*PREPARA AL DEPORTISTA FISICA Y PSIQUICAMENTE	☐	☐
*SOLO SE CALIENTAN LOS MÚSCULOS QUE VAMOS A UTILIZAR	☐	☐
*LA DURACION DEL CALENTAMIENTO DEPENDRA DE LA TEMPERATURA AMBIENTE	☐	☐