

EL CALENTAMIENTO

Al inicio de las clases de Educación Física, siempre comenzamos realizando un calentamiento. En el siguiente vídeo aprenderás cómo se debe realizar un buen calentamiento y sus beneficios para nuestro cuerpo:

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



Marca las frases que sean correctas:

☐

El calentamiento se debe realizar cuando se vaya a realizar una actividad física de media o alta intensidad.

☐

Con el calentamiento, aumenta la temperatura de los músculos ganando elasticidad

☐

La duración del calentamiento dependerá de la temperatura ambiente.

☐

Es conveniente variar continuamente los ejercicios realizados en los calentamientos para no caer en la rutina.

☐

En el calentamiento solo se calientan los grupos musculares que vayamos a utilizar.

☐

Para realizar un buen estiramiento debemos realizar rebotes.

☐

La duración de un calentamiento debe ser superior a 20 minutos para que tenga efectos positivos en nuestro sistema circulatorio y respiratorio.





Completa el siguiente esquema:

