

ENTRADA EN CALOR

1-Completa con la palabra correcta

Entrada en calor: Conjunto de _____ de baja intensidad
que se realizan previo a una actividad _____ o

2-Decide a qué tipo de Entrada en Calor o Calentamiento corresponde cada definición

Es el que es dirigido a una actividad concreta

Se realiza en la etapa de recuperación de lesiones

Es el que prepara al organismo para cualquier actividad física

3-Decide si los siguientes cambios físicos que produce la Entrada en Calor son VERDADEROS o FALSOS

Incremento de las pulsaciones

Incremento de la transpiración

Incremento de la presión arterial

Incremento de la ansiedad

Incremento de la motivación

Incremento de la concentración

Incremento del stress

Incremento de la inteligencia

