

L'ESCALFAMENT

TSEAS · Preparació física i activitat esportiva

Activitat 1. Relaciona cada fase amb la seva funció

Llegeix les tres fases de l'escalfament i relaciona-les amb la funció corresponent. Escriu la lletra correcta al costat de cada fase.

FASES DE L'ESCALFAMENT	RESPOSTA
1. Activació general	_____
2. Mobilitat articular	_____
3. Activació específica	_____

FUNCIONS

A	Preparar les articulacions per al moviment amb moviments controlats.
B	Augmentar progressivament la temperatura corporal i el ritme cardíac.
C	Practicar moviments semblants als de l'esport o activitat que es farà després.

Pregunta final: Per què és important adaptar l'escalfament a l'activitat física que farem?

Resposta: _____

Recorda: l'escalfament ha de ser progressiu i adequat a les característiques de l'activitat.