

El calentamiento

Al inicio de la clase de educación física, siempre comenzamos realizando un calentamiento. En el siguiente video aprenderás como se debe realizar un buen calentamiento y su beneficio para nuestro cuerpo.

Marca con una cruz las frases que sean correctas:

El calentamiento se debe realizar cuando se valla realizando una actividad de media o alta intensidad.

Con el calentamiento aumenta la temperatura delos músculos ganando elasticidad

La duración del calentamiento dependerá de la temperatura ambiente.

El calentamiento solo se calienta los grupos musculares.

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 respiratorio y circulatorio.

EL CALENTAMIENTO

es la serie de ejercicios que se deben realizar siempre **ANTES** de cualquier actividad física (deporte: baloncesto, natación, fútbol, hockey, baile, escalada, clase de educación física...).

**¿PARA QUÉ SIRVE
EL CALENTAMIENTO?**

Para facilitar el paso de un estado de reposo a otro de mayor actividad

**¿QUÉ OCURRE EN NUESTRO
PULMONES CUERPO CUANDO
CALENTAMOS?**
(Efecto del calentamiento)

CORAZON

Mayor activación (mejora la coordinación, velocidad, agilidad, etc)

PULMONES

Aumenta las pulsaciones

MUSCULATURA

Aumenta el número de respiración

SISTEMA NERVIOSO

Aumenta la temperatura muscular

"CALENTAR ANTES DE PRACTICAR UN DEPORTE ES UNA HÁBITO PARA TODA LA VIDA"