

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-HEVMtRY>



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.

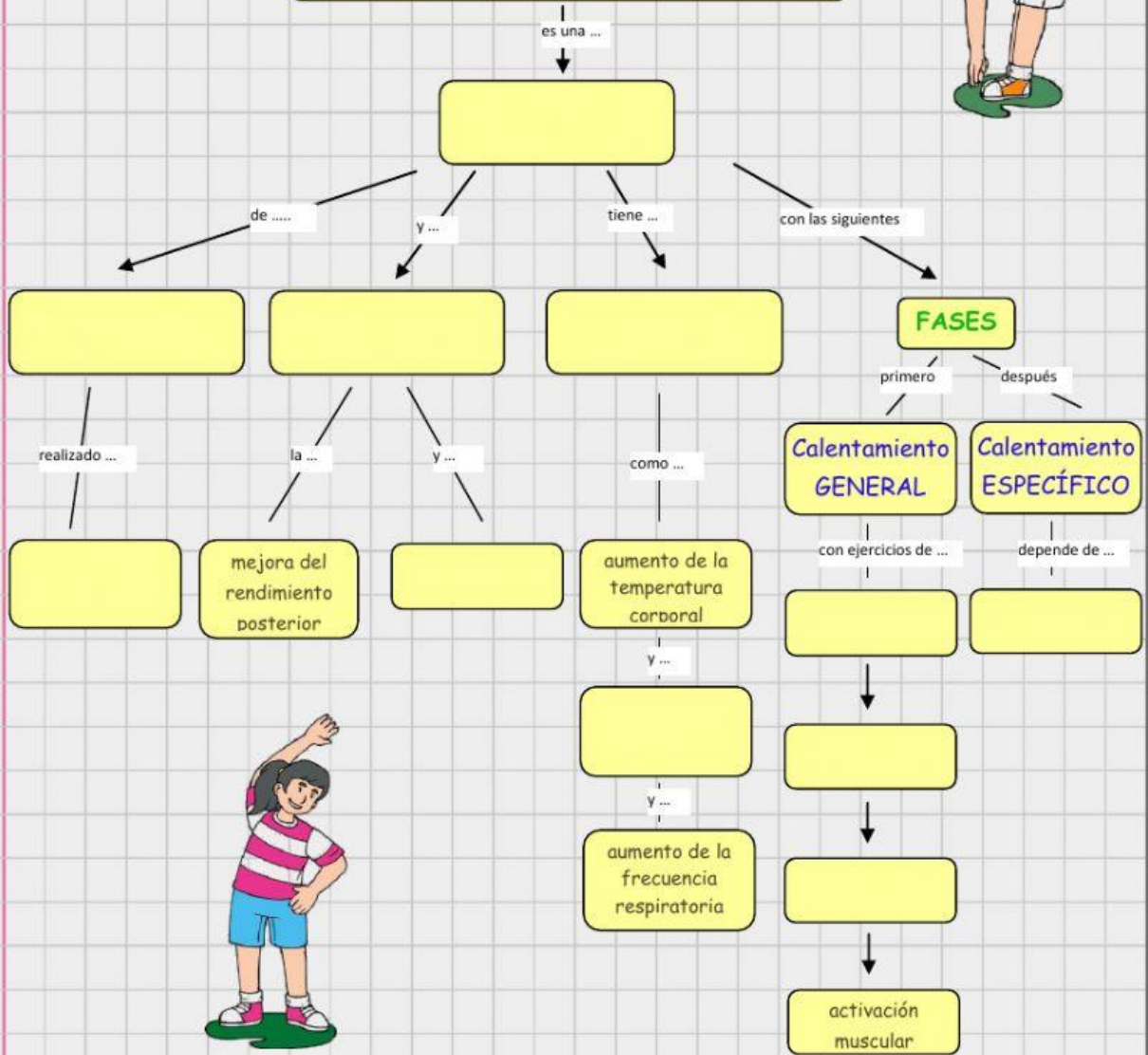




Completa el siguiente esquema:



EL CALENTAMIENTO



menor intensidad que este

evitar lesiones

diferentes efectos fisiológicos

que sirve para ...

estiramientos

actividad previa al ejercicio

de forma progresiva

la actividad posterior

aumento de la frecuencia cardiaca

desplazamientos

movilidad articular

