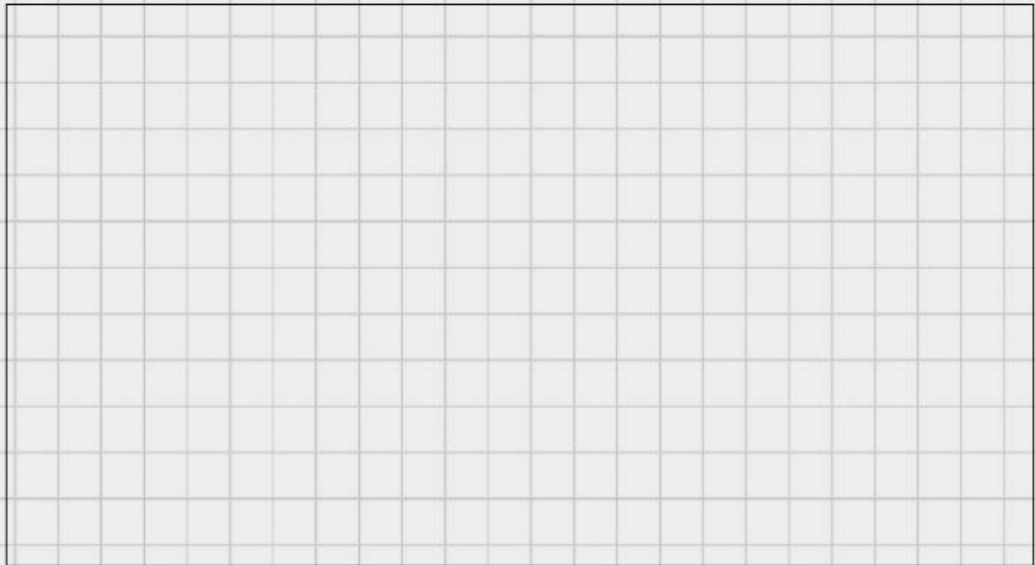


EL CALENTAMIENTO

En este vídeo vas a aprender cómo se debe de realizar un buen calentamiento y sus beneficios para nuestro cuerpo.



Señala las frases correctas:

- ☐ El calentamiento sirve para preparar tu cuerpo y mente para el ejercicio y evitar lesiones.
- ☐ Con el calentamiento, aumenta la temperatura de los músculos ganando elasticidad.
- ☐ Cuando calentamos, el corazón bombea menos sangre y late menos.
- ☐ El calentamiento general es aquel que afecta a todo el organismo.
- ☐ La duración del calentamiento debe ser superior a 30 minutos para que tenga efectos.

Completa:

El calentamiento sirve para preparar tu cuerpo antes del .

Cuando calentamos, el ritmo aumenta.

El calentamiento pone en marcha todos los grupos .

El calentamiento se centra de forma particular en las partes del cuerpo que son muy importantes para el

o actividad que vamos a realizar después.