

'EL CALENTAMIENTO'

El **CALENTAMIENTO** es un conjunto de ejercicios físicos que hacemos con el fin de preparar a nuestro organismo (músculos, corazón, pulmones, etc.) para realizar después un esfuerzo mayor. El objetivo del calentamiento es conseguir un mejor rendimiento y evitar lesiones.

En un calentamiento debemos realizar:

1* **Carrera lenta.**

2* **Ejercicios generales** para movilizar articulaciones y músculos.

3* **Desplazamientos de distintas formas** con mayor intensidad para prepararnos para la parte principal. Se suele terminar el calentamiento con un juego de persecución.

Comprueba tus conocimientos sobre el calentamiento.

Selecciona la casilla correspondiente según sea verdadera o falsa cada una de las siguientes afirmaciones:

	Verdadera	Falsa
Disminuye la fuerza de los músculos.		
Estimula el corazón y los pulmones.		
Aumenta la elasticidad de los músculos y tendones.		
Previene las lesiones.		
Prepara al deportista física y mentalmente.		
Aumenta la temperatura de los músculos.		
Debe de durar menos de cinco minutos.		
Se realiza después del ejercicio físico.		



¿Sabías que...?

La **duración** del **calentamiento** depende de la actividad que se va a realizar después. Por ejemplo, para una clase de educación física debe durar unos 10 minutos.