

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “JUGAMOS RECICLANDO”

LA VUELTA A LA CALMA

La **relajación** nos permite recuperarnos de un esfuerzo, prepararnos para realizar otra actividad física y prevenir lesiones.

Después de realizar cualquier actividad física, llevamos a cabo la relajación y la **vuelta a la calma**.

+ **Observa y selecciona las situaciones de relajación. Después, explica qué están haciendo.**



+ **Lee y arrastra al lugar correspondiente las acciones que están relacionadas o no con la relajación.**

Tomar un baño con espuma

Montar en una atracción

Practicar yoga

Recibir un masaje

Correr una maratón

Dormir en la cama

Escuchar música clásica

Jugar un partido de tenis

RELAJACIÓN	NO RELAJACIÓN



El objetivo de la **vuelta a la calma** es relajar nuestro cuerpo, nuestra musculatura y nuestra mente. A diferencia del calentamiento, se realiza al acabar cualquier actividad deportiva o al final de la clase de Educación Física.

Después del ejercicio, necesito relajarme.

