

SdA: "RESPECTO Y SOY FELIZ"

Un buen calentamiento

El **calentamiento** ayuda a preparar el cuerpo para la actividad física, ya que aumenta la frecuencia cardíaca, aumenta el flujo sanguíneo y calienta los músculos.

+ Observa y marca con un **✓** los ejercicios que haces en un calentamiento.



Corro de forma lenta y suave.



Corro de forma rápida e intensa.



Muevo las articulaciones.



Estiro con cuidado las partes del cuerpo.

+ Selecciona la respuesta correcta.

Debemos calentar al **inicio** **final** de la clase de Educación Física.

Para calentar, realizamos una carrera **rápida** **lenta**



El calentamiento ayuda a prevenir lesiones.