

ACTIVITAT 3 · ORDENEM L'ESCALFAMENT

Nom i cognoms: _____ Data: _____

Objectiu: ordenar correctament les fases d'un escalfament abans de fer activitat física.

INSTRUCCIONS

Arrossega els números 1, 2 i 3 fins a les caselles per indicar l'ordre adequat de les fases de l'escalfament.

Ordre	Fase de l'escalfament	Què fem?
	Activació específica	Practiquem moviments semblants als de l'esport o activitat que farem després.
	Activació general	Comencem amb moviments suaus per augmentar progressivament la temperatura corporal i el ritme cardíac.
	Mobilitat articular	Preparem les articulacions amb moviments controlats.

REFLEXIÓ FINAL

Per què és important que l'escalfament sigui progressiu i estigui adaptat a l'activitat posterior?

Recorda: l'ordre habitual és activació general → mobilitat articular → activació específica.