

# EL CALENTAMIENTO

1. Coloca en cada ejercicio del calentamiento.



2. Señala verdadero o falso en las siguientes frases.

-El calentamiento es lo último que se hace al realizar ejercicio

-El calentamiento aumenta la temperatura muscular y corporal

- En el calentamiento movemos músculos y articulaciones

-El calentamiento proviene lesiones