EDUCACIÓN FÍSICA:

El calentamiento o entrada en calor

https://www.youtube.com/watch?v=vwr-HLVMtRY

LUEGO DE MIRAR ESE VIDEO RESPONDEMOS CON VERDADERO/FALSO

	V	F
*EL CALENTAMIENTO SE REALIZA DESPUES DEL EJERCICIO FÍSICO		
*EVITA LESIONES MUSCULARES		
*DISMUNUYE LA FUERZA DE LOS MÚSCULOS		
*DEBE DURAR MENOS DE 5´		
*PREPARA AL DEPORTISTA FISICA Y PSIQUICAMENTE		
*SOLO SE CALIENTAN LOS MÚSCULOS QUE VAMOS A UTILIZAR		
*LA DURACION DEL CALENTAMIENTO DEPENDRA DE LA TEMPERATURA AMBIENTE		

LIVEWORKSHEETS