

EL CALENTAMIENTO

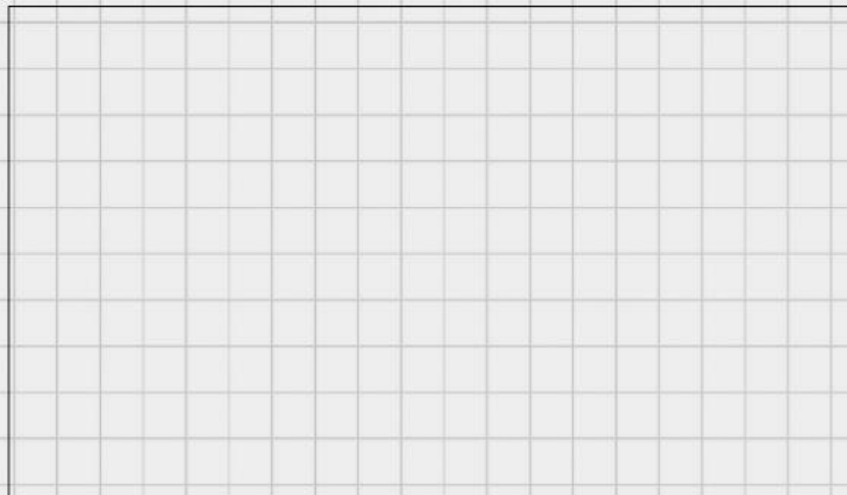
El **CALENTAMIENTO** es un conjunto de ejercicios físicos que hacemos con el fin de preparar a nuestro organismo (músculos, corazón, pulmones, etc.) para realizar después un esfuerzo mayor. El objetivo del calentamiento es conseguir un mayor rendimiento y evitar lesiones.

En un calentamiento debemos realizar:

1. Carrera lenta. Desplazamientos de distintas formas.
2. Ejercicios generales para movilizar articulaciones y músculos.

La duración del calentamiento depende de la actividad que se vaya a realizar después. Por ejemplo, para una clase de educación física debe durar unos 10 minutos.

Mira este video:



Marca la casilla correspondiente según sea verdadero o falso :

	Verdadero	Falso
Previene lesiones		
Se realiza después del ejercicio.		
Aumenta la temperature de los músculos.		
Debe durar menos de 5 minutos.		
Aumenta la elasticidad de los músculos.		
Se realiza antes del ejercicio.		