

Calentamiento

1. Coloca cada ejercicio del calentamiento en su lugar.

Tobillo

Cadera / Cintura

Cuello

Muñecas

Hombros

Rodilla

Brazos







2. Escribe (V) si estas frases son verdaderas o (F) si son falsas.

- El calentamiento se realiza al final de la sesión de Educación Física. ☐
- El calentamiento aumenta la temperatura muscular y corporal. ☐
- En el calentamiento movemos los músculos y las articulaciones. ☐
- En el calentamiento se realizan ejercicios de alta intensidad. ☐
- El calentamiento aumenta el ritmo cardiaco. ☐
- El calentamiento previene lesiones. ☐

- Es importante realizar siempre un calentamiento antes de realizar actividad física.



E.F. Daniel Toledo