

El calentamiento

I. Coloca en cada ejercicio del calentamiento

Rodillas

Cuello

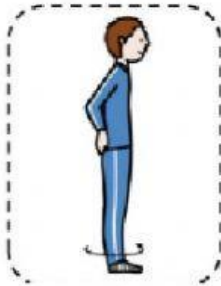
Hombros

Cintura

Brazos

Muñeca

Tobillos



II. Coloca (Si) si estas frases son ciertas y (No) si estas frases son falsas.

Si

Si

No

Si

No

1. El Calentamiento es lo ultimo que se hace al realizar ejercicio.
2. El calentamiento aumenta la temperatura muscular y corporal.
3. En el calentamiento movemos los músculos y las articulaciones.
4. El calentamiento previene lesiones.
5. En el calentamiento se realizan ejercicios de alta intensidad.