

Educación Física – 1º ESO

Ficha interactiva: El calentamiento y los beneficios de la actividad física

Actividad 1: Clasifica los ejercicios de calentamiento

Instrucción: Arrastra cada ejercicio a su categoría correspondiente.

Calentamiento general:

Calentamiento específico:

Palabras para arrastrar: Carrera suave, Estiramientos dinámicos, Golpeo de balón, Movilidad articular, Bote de balón, Saltos con cuerda

■ Adaptación (alumno con desfase curricular):

Instrucción: Marca con una X lo que haces antes de jugar.

- Comer algo
- Dormir
- Correr despacio
- Estirar brazos

Actividad 2: Une con flechas

Instrucción: Une cada beneficio con el sistema relacionado.

Mejora la coordinación	Sistema nervioso
Aumenta la resistencia	Sistema respiratorio
Mejora la fuerza muscular	Sistema muscular
Fortalece el corazón	Sistema circulatorio

■ Adaptación (alumno con desfase curricular):

Instrucción: Marca con una X qué partes del cuerpo se hacen más fuertes cuando haces ejercicio.

- Orejas
- Pelo
- Piernas
- Corazón

Actividad 3: Ver y responder

Instrucción: Mira el vídeo y responde.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=E1t3Yp4I-2U> (o cualquier vídeo sobre el calentamiento)

Pregunta: ¿Por qué es importante calentar antes de hacer ejercicio?

■ Adaptación (alumno con desfase curricular):

Instrucción: Elige la mejor respuesta.

- Para correr más rápido
- Para cansarnos menos
- Para no hacernos daño

Actividad 4: Completa la frase

Frase: El calentamiento sirve para preparar el _____ y evitar _____ durante el ejercicio.

■ Adaptación (alumno con desfase curricular):

Frase: El calentamiento sirve para preparar el (cuerpo/pelo) y evitar (dolores/heridas) durante el ejercicio.