



NOMBRE DEL ESTUDIANTE

NODO: DESARROLLO HUMANO

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA

Docente:

Grado: CUARTO

TALLER # 1

Fases del CALENTAMIENTO GENERAL

Los ejercicios de una calentamiento general deben realizarse en el siguiente orden:

1. **INICIO:** trote suave para activar los sistemas cardiovascular y respiratorio. Aumentamos nuestra temperatura muscular.
2. **ARTICULACIONES:** rotaciones de las articulaciones para movilizar todos aquellos elementos que las unen (ligamentos, tendones...).
3. **MÚSCULOS:** estiramientos para alargar nuestros músculos de forma que podamos ejercer más fuerza con ellos y evitar que se lesionen.
4. **ACTIVIDAD FINAL:** ejercicios de más intensidad (flexiones de brazos, abdominales, saltos, persecuciones...)



1. Representa con dibujos las fases del calentamiento y escribe al menos 5 ejercicios por cada fase.
2. Busca el significado de las siguientes palabras: resistencia, velocidad, fuerza, ligamentos, tendones, músculos, sistema cardiovascular, temperatura, piernas y brazos.
3. Elabore una sopa de letras con estas palabras.