|  |  |
| --- | --- |
| DOCENTE | Helvert Sarmiento enviarlo al correo hsarmiento@educacionbogota.edu.co |
| ESTUDIANTE |  |
| CURSO | 4 | FECHA ENTREGA | 27 de Marzo |

**CUIDADOS AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA**

**CALENTAMIENTO**

El calentamiento consiste en realizar una serie variada de ejercicios que provocan un aumento de la masa muscular. Su intensidad subirá con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad.

El [ritmo cardíaco](https://es.wikipedia.org/wiki/Ritmo_card%C3%ADaco) y la [frecuencia respiratoria](https://es.wikipedia.org/wiki/Frecuencia_respiratoria) también suben, porque a medida que se realiza un ejercicio con mayor intensidad, se necesitan más nutrientes y más [oxígeno](https://es.wikipedia.org/wiki/Ox%C3%ADgeno) para sostener la actividad.

La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro cuerpo alcance un nivel óptimo de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones. Entre los beneficios del calentamiento se encuentran:

* Mejora el movimiento corporal al afectar a la [coordinación](https://es.wikipedia.org/wiki/Coordinaci%C3%B3n_muscular) y el [equilibrio](https://es.wikipedia.org/wiki/Equilibrismo).
* Mejora la actividad cardíaca y la respiración.
* Mejora la actuación y el rendimiento en la actividad.
* Prevención de lesiones al proteger los [músculos](https://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_muscular) y los [tejidos cartilaginosos](https://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_cartilaginoso) de las [articulaciones](https://es.wikipedia.org/wiki/Articulaci%C3%B3n_%28anatom%C3%ADa%29).

**ENCUENTRA PALABRAS RELACIONADAS**

**CON LOS BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | R | T | I | C | U | L | A | C | I | O | N |
| F | H | Y | R | D | C | V | Y | H | J | I | R |
| X | M | V | C | H | J | I | C | K | G | L | E |
| C | U | T | F | O | L | C | F | T | U | O | N |
| Z | S | F | T | G | R | C | B | I | L | V | D |
| K | C | N | T | S | H | A | O | J |  | B | I |
| S | U | H | H | T | N | I | Z | Z | O | R | M |
| E | L | V | L | Q | S | B | Y | O | M | V | I |
| V | O | R | N | C | I | D | C | G | N | G | E |
| T | S | O | L | X | C | S | A | L | U | D | N |
| E | I | B | M | O | F | E | N | P | T | D | T |
| R | E | S | P | I | R | A | T | O | R | I | O |

 **ESTIRAMIENTO**

Estirarse es una de las mejores formas para mantener los músculos saludables. Estirarse con regularidad fortalecerá sus músculos y aumentará su flexibilidad. Mientras más flexible sea, mejor será para sus articulaciones. Mantener los músculos y articulaciones en óptima condición ayuda con su rango de movimiento para las actividades diarias y puede ayudar a protegerle contra lesiones.

**ACTIVIDAD EN CASA**

1. **Realizar los siguientes estiramientos, teniendo en cuenta que cada uno debe durar 30 segundos.**

