



FICHA DE TRABAJO_ UD1 CALENTAMIENTO_ 1º ESO

Nombre y Apellidos: _____ Fecha: _____

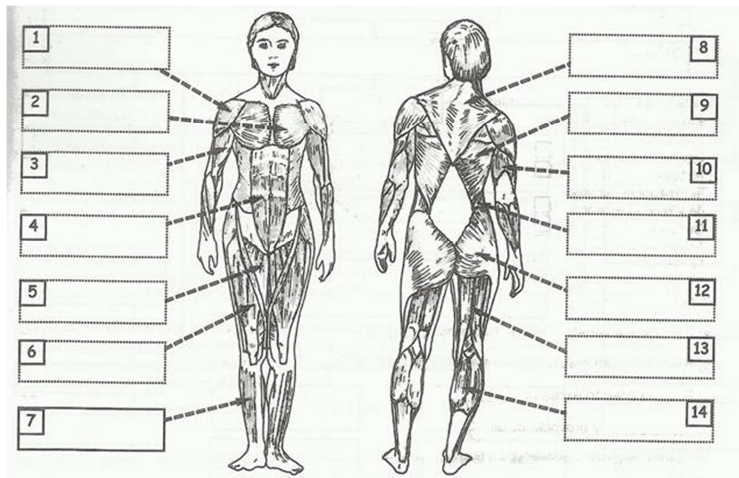
1. ¿Qué es el calentamiento? ¿Y la vuelta a la calma?

2. Explica dos juegos que podemos aplicar en el calentamiento.

Actividad 1:

Actividad 2:

3. Rellena los siguientes huecos



4. Busca en los apuntes y/o internet por qué aumenta la frecuencia cardiaca al practicar ejercicio físico.

5. Cita un ejemplo de cada CFB

