

LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO

ALUMNO/A: _____

CURSO: _____



El calentamiento

Antes de comenzar a jugar es importantísimo que realicemos ejercicios de calentamiento para preparar los músculos y las articulaciones de nuestro cuerpo y, así, rendiremos mejor y evitaremos posibles lesiones.

Durante el ejercicio físico, debemos realizar algunos descansos debido a la intensidad del mismo.

La vuelta a la calma

Al finalizar el ejercicio físico debemos realizar ejercicios denominados de “vuelta a la calma” (actividades de baja intensidad). Así conseguiremos que nuestro cuerpo vuelva a su estado normal.

Es muy importante colocarse de nuevo el chándal en momentos de temperaturas bajas, evitando así posibles resfriados y pulmonías. Después no olvides de ducharte y cambiarte de ropa.



Beneficios del ejercicio físico

Los beneficios de la práctica frecuente de ejercicio físico son:

- Preparación muscular (aumento de fibras musculares y vasos sanguíneos que lo riegan).
- Mejor respiración y circulación de la sangre.
- El corazón aumenta de tamaño y se fortalece.
- Eliminar grasas.
- Dormir mejor.
- ... y por supuesto... **hacer amigos/as.**



El agua en la práctica del ejercicio físico

Debemos beber agua siempre con **moderación**, nunca muy fría y mucho menos sudando o en deuda de oxígeno (cuando llegas casi sin respiración, colorado y jadeando).

En épocas de calor intenso es recomendable refrescar la parte de la *nuca* y las *muñecas*.



CONTESTA

1. ¿Por qué es tan importante que realicemos el calentamiento antes de realizar el ejercicio físico?

2. ¿Por qué debemos ponernos la parte de arriba del chándal después de realizar ejercicio físico, principalmente, en invierno?

3. ¿Qué significa “la vuelta a la calma” en relación con el ejercicio físico?

4. ¿Qué beneficios se obtienen para nuestro cuerpo la práctica del ejercicio físico?

5. ¿Cómo debemos beber agua tras la práctica del ejercicio físico?

Ñ	V	C	L	F	T	F	J	O	Q	B	W	G	V	ASEO
I	O	A	A	J	T	L	I	R	D	V	X	L	T	BIENESTAR
T	J	L	R	G	V	K	O	A	W	M	Y	T	X	CALENTAMIENTO
I	M	E	E	T	D	Z	D	T	R	T	P	Q	M	DEPORTE
G	O	N	L	E	E	E	P	S	P	Q	R	Z	M	DESCANSO
G	K	T	A	Ñ	S	B	X	E	H	D	E	D	W	HIGIENE
T	X	A	C	J	C	A	M	N	Q	U	V	R	Z	PREVENCION
M	Q	M	I	E	A	N	D	E	V	L	E	E	E	RELACIONARSE
N	N	I	O	B	N	Y	E	I	K	A	N	N	H	SALUD
D	N	E	N	L	S	M	P	B	H	S	C	E	C	
S	B	N	A	S	O	V	O	V	V	H	I	I	J	
J	A	T	R	D	H	G	R	C	Y	A	O	G	X	
N	W	O	S	J	S	P	T	G	U	Q	N	I	B	
G	F	J	E	B	A	S	E	O	V	Z	Ñ	H	Z	

