



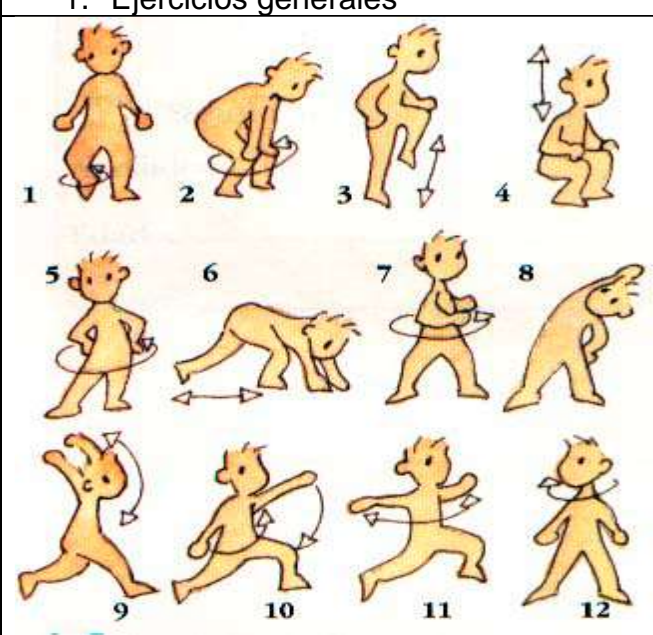
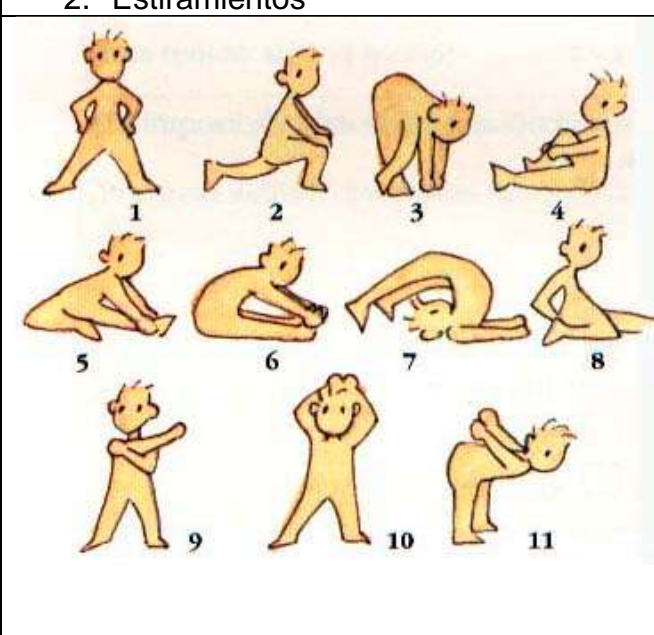




### Guía N°1 de Educación Física Sexto Básico.

Nombre del Estudiante	
Curso	

#### EL CALENTAMIENTO

El calentamiento sirve para preparar al organismo si vamos a realizar una actividad física intensa y prevenir lesiones. Se realiza con ejercicios suaves, yendo de menor a mayor intensidad. Para saber si has calentado correctamente, tómate las pulsaciones al final del calentamiento y comprueba que tu corazón late entre 130 y 140 pulsaciones por minuto.

- I. A continuación, podrás ver algunos ejercicios que puedes utilizar para confeccionar un buen calentamiento, identifica y marca los que conoces.

1. Ejercicios generales	2. Estiramientos		
			
3. Carrera suave			
			



- II. A partir del texto e imágenes anteriores elabora un calentamiento breve teniendo en cuenta lo siguiente:
- Que vaya de menor a mayor intensidad.
  - Que dure entre 8 a 10 minutos aproximadamente.
  - Que incluya ejercicios de los 3 tipos que has visto, movilidad general, estiramientos y carreras suaves.