



Trabajo de Educación Física y Salud 3° y 4° básico.

1.- Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué es el calentamiento?
- ¿Por qué se llama calentamiento?
- ¿Para qué sirve el calentamiento?
- ¿Qué tipos de calentamiento existen? Explica sus características.

2.- Luego de responder las preguntas, deben crear un calentamiento, que según usted sea óptimo para una actividad física a realizar posteriormente. Es importante tener en consideración las respuestas que entregaste anteriormente y recordar los calentamientos que realizamos en las clases prácticas que tuvimos en el colegio.

Tienes que explicarlo de manera escrita, con los ejercicios o juegos a realizar y si deseas dibujarlo en el cuaderno o realizarlo tú mismo, enviando fotos de evidencia.

Además, quiero saber tu opinión respecto a la importancia del calentamiento antes de una actividad física.

De apoyo, les dejo un video de Youtube, donde ahí pueden encontrar las respuestas de las preguntas y ejemplos de calentamientos.

LINK: <https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>

*Si tienen alguna duda o consulta, escríbame al correo institucional:

maria.gutierrez@colegiosanfelipe.cl

*Al terminar la actividad debe enviarlo al correo institucional:

maria.gutierrez@colegiosanfelipe.cl

¡BUENA SUERTE!