



**ASIGNATURA: EDUCACION FISICA Y SALUD. 6° Año Básico**

**CORREO [.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl).**



Nombre:

Cursos: 6° Año Básico      Fecha: semana 31 y 32 del 26 al 6 de noviembre

OA 11: Practicar actividad física y/o deportiva demostrando comportamientos seguros, y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos como: realizar un calentamiento específico individual o grupal.

### **Ticket de salida.**

**Observa y lee para qué sirve el calentamiento luego responde estas preguntas en tu cuaderno de educación física.**

### ¿Para qué sirve?

1 Activa los sistemas de nuestro cuerpo y les dispone para un máximo rendimiento.

- Prepara la musculatura, el sistema cardiorespiratorio y neuromuscular.
- Acciona e intensifica las funciones del aparato circulatorio:
  - Provoca un aumento de las pulsaciones.
  - Llega más sangre y oxígeno a los músculos.
- Se aumenta la función del aparato respiratorio.
  - Se respira más rápido, por tanto, aportamos más oxígeno.



**Según esta imagen el calentamiento:**

**ACTIVA** \_\_\_\_\_

**PREPARA** \_\_\_\_\_

**ACCIONA** \_\_\_\_\_

**SE AUMENTA** \_\_\_\_\_

**NOS VEMOS EN CLASES ONLINE.**