

QUADERN DE L'ALUMNE DOCTOR STRANGE

NOM:

1. Què és l'escalfament? Explica amb les teves paraules.

2. Per a que serveix l'escalfament.

3. Quins són els efectes de l'escalfament a l'organisme?.

4. Respon si es veritat o mentida, respecte a l'escalfament:

L'escalfament ha de ser progressiu.

Ha de provocar fatiga.

Empitjora el rendiment.

Disminueix la temperatura corporal.

Ha de ser intens.

Augmenta la possibilitat de lesió muscular.

És important seguir un ordre i no fer els exercicis desordenadament.

-



-
-
-
-