Qué es un entrenamiento físico? Menciona sus partes  
Observe los siguientes enlaces y explique los efectos fisiológicos que se producen en una entrada en calor. Link: <https://youtu.be/XtR8tTCMCTg> <https://youtu.be/6Sxf1fuJX_E> <https://youtu.be/wqFNXmw33Y0>   
Explique los efectos fisiológicos que se producen en la vuelta a la calma.

[Vista previa del vídeo El calentamiento (definición, objetivos y fases) Video Powtoon. Educación Física de YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=XtR8tTCMCTg&authuser=0" \t "_blank)

[[](https://www.youtube.com/watch?v=XtR8tTCMCTg&authuser=0)](https://www.youtube.com/watch?v=XtR8tTCMCTg&authuser=0" \t "_blank)

[[https://ssl.gstatic.com/docs/doclist/images/mediatype/icon_2_youtube_x16.png](https://www.youtube.com/watch?v=XtR8tTCMCTg&authuser=0)](https://www.youtube.com/watch?v=XtR8tTCMCTg&authuser=0" \t "_blank)

**[El calentamiento (definición, objetivos y fases) Video Powtoon. Educación Física](https://www.youtube.com/watch?v=XtR8tTCMCTg&authuser=0" \t "_blank)**

[Vista previa del vídeo La entrada en calor de YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=6Sxf1fuJX_E&authuser=0" \t "_blank)

[[](https://www.youtube.com/watch?v=6Sxf1fuJX_E&authuser=0)](https://www.youtube.com/watch?v=6Sxf1fuJX_E&authuser=0" \t "_blank)

[[https://ssl.gstatic.com/docs/doclist/images/mediatype/icon_2_youtube_x16.png](https://www.youtube.com/watch?v=6Sxf1fuJX_E&authuser=0)](https://www.youtube.com/watch?v=6Sxf1fuJX_E&authuser=0" \t "_blank)

**[La entrada en calor](https://www.youtube.com/watch?v=6Sxf1fuJX_E&authuser=0" \t "_blank)**

[Vista previa del vídeo Importancia del calentamiento antes del deporte de YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=wqFNXmw33Y0&authuser=0" \t "_blank)

[[](https://www.youtube.com/watch?v=wqFNXmw33Y0&authuser=0)](https://www.youtube.com/watch?v=wqFNXmw33Y0&authuser=0" \t "_blank)

[[https://ssl.gstatic.com/docs/doclist/images/mediatype/icon_2_youtube_x16.png](https://www.youtube.com/watch?v=wqFNXmw33Y0&authuser=0)](https://www.youtube.com/watch?v=wqFNXmw33Y0&authuser=0" \t "_blank)

**[Importancia del calentamiento antes del deporte](https://www.youtube.com/watch?v=wqFNXmw33Y0&authuser=0" \t "_blank)**