**PROPÓSITO:**

FIN EN MENTE: Realizar los ejercicios de calentamiento

**MOTIVACIÓN:**

https://www.youtube.com/watch?v=J4A6OM6bDe0

**EXPLICACIÓN:**

Los calentamientos son los ejercicios que realizan las personas antes de iniciar una actividad deportiva. Con estas actividades, el cuerpo comienza a ponerse en movimiento, lenta y progresivamente. El organismo se prepara para la tarea deportiva principal y, de esta forma, se evitan lesiones.

**EJERCICIOS:**

Has clic y DESCARGAR

**EVALUACIÓN:**

**BIBLIOGRAFÍA:**

Se evaluara el desarrollo de las actividades.