

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.