

1.- Une las imágenes según corresponda los calentamientos de generales y específicos

1 Movilidad articular



2 Ejercicios explosivos



3 Desplazamientos



Calentamiento General

Calentamiento Específico

4 Estiramientos



Arrastra y completa las palabras que faltan en cada recuadro

extensión

abducción

circunducción

MOVILIDAD ARTICULAR: Es importante que los movimientos sean lo más amplios posibles, utilizando todas las posibilidades (flexión/ aducción/ , rotación,) de cada articulación.