

EVALUACIÓN N°1

FASE INICIAL (CALENTAMIENTO)

UNE CON UNA LINEA CADA EJERCICIO CON SU NOMBRE.

Girar las rodillas.

Rotación de caderas.

Elevar rodillas.

Círculos con las caderas.

Flexión lateral de tronco

Agacharse y levantarse.

Girar los tobillos.

Rotación del cuello



Correr con un brazo arriba y otro abajo.

Elevar y bajar los brazos.

Correr y hacer círculos con los brazos.