



RETO 2

En este reto, te propongo que observes este vídeo sobre un calentamiento.

- ✗ Observarás que es muy similar al...
- ✗ realizado en algunas sesiones de EF. ...

Presta atención a:

- Orden en la realización de los ejercicios.
- Precisión (hay que concentrarse en los movimientos).
- Movilizar todo el cuerpo.

