


1. Realiza un calentamiento específico del deporte que elijas:

COMPONENTES DEL GRUPO: - - - -				
DEPORTE ELEGIDO:				
MATERIAL NECESARIO:				
MOVILIDAD ARTICULAR O CALENTAMIENTO DINÁMICO:				
Ej. Tobillo 				
ACTIVACIÓN VEGETATIVA O CALENTAMIENTO DINÁMICO				
CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:				
EJERCICIO	DESCRIPCIÓN			REPRESENTACIÓN GRÁFICA

1º EJERCICIO		
2º EJERCICIO		
3º EJERCICIO		
ESTIRAMIENTOS:		

DIFICULTADES ENCONTRADAS PARA LA REALIZACIÓN DE LA TAREA

<p>¿Han participado todos por igual?</p> <p>¿Es justa la nota final para todos los componentes del grupo?</p> <p>De la nota obtenida, ¿qué nota pondrías a cada componente del grupo?</p>
