

1. Realiza un calentamiento general:

**COMPONENTES DEL GRUPO:**

- 
- 
- 

**MOVILIDAD ARTICULAR O CALENTAMIENTO ESTÁTICO:**

Ej. Tobillo

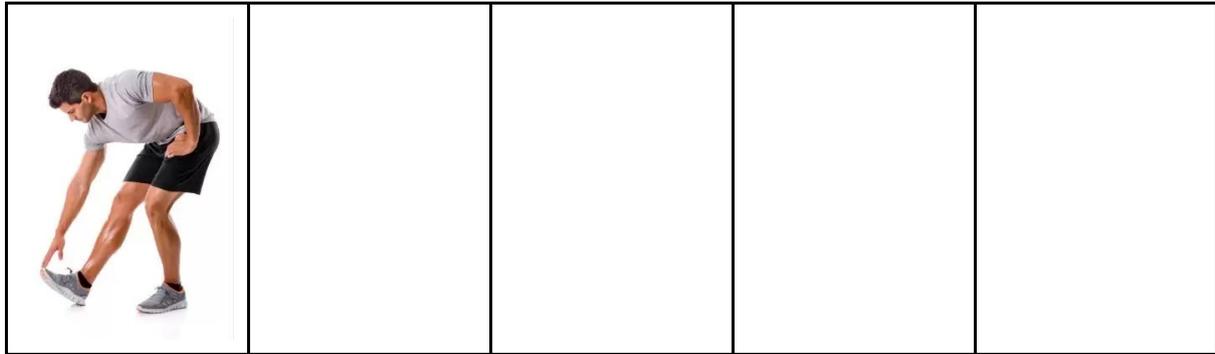


Ej. Movemos  
brazos hacia  
adelante



**ESTIRAMIENTOS:**

Ej. Gemelos



**DIFICULTADES ENCONTRADAS PARA LA REALIZACIÓN DE LA TAREA**

¿Han participado todos por igual?

¿Es justa la nota final para todos los componentes del grupo?

De la nota obtenida, ¿qué nota pondrías a cada componente del grupo?