

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

Alumno/A:

Material:

•Activación mediante desplazamientos propios de la disciplina deportiva.

•Movilidad articular de los segmentos corporales de la disciplina deportiva.

•Ejercicios físicos específicos de mayor intensidad.

•Ejercicios técnicos con el material correspondiente.*

•Ejercicios técnicos específicos de la parte táctica a desarrollar. *

*Los dos últimos apartados desarrollar gráficamente.