

CÁNTAS VECES INSISTIMOS NO **QUECEMENTO AO COMEZO DE CADA** **SESIÓN??**

Durante todos estos días fostes vos os directores e directoras dun modelo de quecemento que vos propuxen ao comezo, onde movilizábamnos tódalas partes do corpo.

INSISTIMOS TANTO NO QUECEMENTO PORQUE É PARTE FUNDAMENTAL DE TODO TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA... PERO SABERÍAS RESPONDER POR QUÉ?

Nesta ocasión propóñoche o seguinte:

GRÁVATE EN VÍDEO EXPLICANDO CÁNDO
HAI QUE FACER O QUECEMENTO E POR QUÉ
É IMPORTANTE REALIZALO, ADEMAIS DE
FACER DESPOIS UN PEQUENO EXEMPLO DE
QUECEMENTO

(Non fai falta que sexa igual ao que realizábamnos na clase).

MÁNDAMO AO CORREO ELECTRÓNICO

E si tes calquera problema para gravarte en vídeo ou envialo, ou simplemente a cámara non é o teu... podes enviarme todos isos datos nun documento ao meu correo electrónico, onde expliques esas pequenas cuestións e digas que exercicios levaríamos a cabo e a forma en que os faríamos.