**Taller N°1**

**Actividad N°1**

**Responde.**

1. Escribe ideas sobre lo que tú sabes de calentamiento.

Calentamiento



1. ¿Qué medidas de autocuidado debo tomar al realizar un calentamiento?

1. Escribe tres ejemplos de calentamiento.

**Actividad N°2**

Mueve tus articulaciones.

**Actividad N°3**

* Ejecuta carreras y saltos en diferentes direcciones sorteando obstáculos.

**Actividad N°4**

Estira tus músculos.