

QUECEMENTO

ALUMNO/A: _____ CURSO: _____

Debuxa ou escribe o quecemento que tes que realizar

EXERCICIOS XERAIS			
Exercicios de pescozo			
Exercicios de ombros			
Exercicios de brazos e pulso			
Exercicios de tronco e pernas			
Exercicios de xeonllos e nocellos			
CARREIRA/XOGO			
Exercicios de carreira ou xogo (*) Non podes elixir o xogo porque xa tiveches que cubrir antes unha ficha del, pero cando fagas o quecemento podes decidir o que prefires facer			
ESTIRAMENTOS			
Estiramientos			