Tema. El calentamiento

* Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los beneficios del calentamiento?
2. ¿Cuál es la diferencia entre el calentamiento general y el específico?

* Ahora elabora un pequeño mapa conceptual de un calentamiento específico del deporte de tu preferencia.
  + Finalmente tienes que elaborar la secuencia de un calentamiento general, teniendo como referencia el video que se encuentra en el aula virtual.