

11 de febrero 2023  
patrones básicos de movimiento



correr



com. nar



bailar

2/march/2021

# HÁBITOS saludables

Huevo

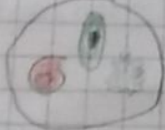


Pan



Desayuno

ensalada



Arroz



Almuerzo

Agua  
550



Jugo de manzana



onces de

9 March 2021

## El calentamiento

Es la ejecución de diversos ejercicios que preparan nuestro cuerpo para hacer deporte

## Clases de calentamiento

1. calentamiento específico
2. calentamiento dinámico
3. calentamiento preventivo