



EVALUACION DEL CALENTAMIENTO

Nombre y color del equipo que evalúa: _____

Nombre del equipo evaluado					
1.	¿Tiene cronometro para controlar el tiempo del calentamiento?	0	0,5	0,75	1
2.	¿Realiza carrera continua 2 minutos?	0	0,5	0,75	1
3.	¿Mueve todas las articulaciones del cuerpo?	0	0,5	0,75	1
4.	¿Realiza 4 estiramientos diferentes?	0	0,5	0,75	1
5.	¿Indica el músculo estirado correctamente? (0,5 por músculo)	0,5	1	1,5	2
6.	Realiza diferentes desplazamientos (0,5 por cada uno)	0,5	1	1,5	2
7.	Todos aportan por igual al calentamiento	0	0,5	0,75	1
8.	Toman las pulsaciones al acabar el calentamiento	0	0,5	0,75	1
Nota					

Nombre del equipo evaluado					
1.	¿Tiene cronometro para controlar el tiempo del calentamiento?	0	0,5	0,75	1
2.	¿Realiza carrera continua 2 minutos?	0	0,5	0,75	1
3.	¿Mueve todas las articulaciones del cuerpo?	0	0,5	0,75	1
4.	¿Realiza 4 estiramientos diferentes?	0	0,5	0,75	1
5.	¿Indica el músculo estirado correctamente? (0,5 por músculo)	0,5	1	1,5	2
6.	Realiza diferentes desplazamientos (0,5 por cada uno)	0,5	1	1,5	2
7.	Todos aportan por igual al calentamiento	0	0,5	0,75	1
8.	Toman las pulsaciones al acabar el calentamiento	0	0,5	0,75	1
Nota					

Nombre del equipo evaluado					
1.	¿Tiene cronometro para controlar el tiempo del calentamiento?	0	0,5	0,75	1
2.	¿Realiza carrera continua 2 minutos?	0	0,5	0,75	1
3.	¿Mueve todas las articulaciones del cuerpo?	0	0,5	0,75	1
4.	¿Realiza 4 estiramientos diferentes?	0	0,5	0,75	1
5.	¿Indica el músculo estirado correctamente? (0,5 por músculo)	0,5	1	1,5	2
6.	Realiza diferentes desplazamientos (0,5 por cada uno)	0,5	1	1,5	2
7.	Todos aportan por igual al calentamiento	0	0,5	0,75	1
8.	Toman las pulsaciones al acabar el calentamiento	0	0,5	0,75	1
Nota					