

PROPÓSITO:

CUALIDADES FÍSICAS COORDINACION

Ejecutar adecuadamente ejercicios físicos relacionados con las capacidades físicas.

MOTIVACIÓN:

Realiza ejercicios de calentamiento



EXPLICACIÓN:

La coordinación, que es la capacidad física del sistema neuro muscular permite principalmente la ejecución de movimientos dirigidos con gran eficacia y precisión

Según los principios del entrenamiento deportivo, la coordinación se compone fundamentalmente en coordinación dinámica general y coordinación dinámica específica.

COORDINACIÓN DINÁMICA ESPECÍFICA: AJUSTE CORPORAL QUE SE REALIZA FRENTE A DEMANDAS MOTRICES QUE EXIGEN EL USO PARTICULAR DE ALGÚN SEGMENTO. - **COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL:** ACCIÓN DONDE INTERVIENEN GRAN CANTIDAD DE SEGMENTOS MUSCULARES YA SEA EXTREMIDAD SUPERIOR, INFERIOR O AMBAS A LA VEZ.

EJERCICIOS:

practica los ejercicios de coordinación del siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=dfG3oBAPQ-0>

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublic...>