PROPÓSITO:

CUALIDADES FISICAS 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 especifica.

COORDINACIÓN DINÁMICA **ESPECIFICA**: 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 lops ejercicios de coordinación del siguiente video:
https://www.youtube.com/watch?v=dfG3oBAPQ-0

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

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