

PROPÓSITO:

Mejorar la coordinación corporal a través del baile y ejercicios dirigidos con ritmo.

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

La **coordinación** es una capacidad **física** complementaria que permite a la persona realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la **coordinación** complementa a las capacidades **físicas** básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos.

EJERCICIOS:

Observa el siguiente video y realiza los ejercicios que aparecen allí

EVALUACIÓN:

En clase junto a tus compañeros observa el video y sigue las instrucciones

BIBLIOGRAFÍA: