

**PROPÓSITO:**

Conocer y desarrollar habilidades de nuestro propio cuerpo, como la capacidad de poder caminar sin caernos, y poder sostener todo movimiento que realicemos o cualquier posición que adoptemos.

**MOTIVACIÓN:**

<https://youtu.be/KgVOM0-1p9U>

**EXPLICACIÓN:**

[https://youtu.be/h9KRHCsDt\\_g](https://youtu.be/h9KRHCsDt_g) video de equilibrio

**EJERCICIOS:**

Observar el video de la explicación, ejercita hasta obtener el dominio del desarrollo de las habilidades de equilibrio.

**EVALUACIÓN:**

Después de ejercita la rutina del equilibrio, realiza un video y envíalo a la plataforma.

**BIBLIOGRAFÍA:**

Plataforma YOU TUBE