

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 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