

PROPÓSITO:

Mejorar la capacidad del cuerpo para reaccionar con rapidez, a través de la ejecución de **ejercicios de equilibrio**, lo cual, ayuda a lograr movimientos más eficientes para mejorar el desempeño y prevenir lesiones.

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

Leo con mis padres o acompañantes.

El **equilibrio** es la cualidad **que** nos permite sostener el cuerpo en cualquier posición, es nuestra arma natural para hacerle frente a la ley de la gravedad. En el ámbito deportivo, el **equilibrio** es decisivo para conseguir mejorar la agilidad y prevenir caídas mientras corremos, por ejemplo.



EJERCICIOS:

Vamos a utilizar material reciclable, como son los vasos de plástico o de cartón.

EVALUACIÓN:

Envías como tarea un video de 1 1/2 minutos, demostrando tu agilidad y equilibrio. Puedes incertar mas ejercicios .

BIBLIOGRAFÍA:

Fundamentos de educacion fisica. M.E.N