

**PROPÓSITO:**

Realizar ejercicios de coordinación con balón.

**MOTIVACIÓN:**

realiza los siguientes ejercicios de calentamiento:



**EXPLICACIÓN:**

La pelota es un instrumento que nos ayuda a mejorar nuestra postura, tonificar **los** músculos, incrementar la fuerza y la agilidad, aumentar la velocidad y reducir el riesgo **de** padecer lesiones.

**EJERCICIOS:**

Realiza los ejercicios propuestos en el video. [https://youtu.be/ssp8\\_Q2cnjc](https://youtu.be/ssp8_Q2cnjc)

**EVALUACIÓN:**

**BIBLIOGRAFÍA:**

