

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

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

