PROPÓSITO:

Desarrollar ejercicios de control del balón.

MOTIVACIÓN:

Desarrolla los siguientes ejercicios de calentamiento.

EXPLICACIÓN:

Utilizar regularmente **el balón** tiene varios beneficios, incluyendo: Un Mayor control y la fuerza **de** los músculos **de** la base, un aumento **de** la movilidad **de** la espalda en la parte baja y mejorar el equilibrio y la estabilidad.

EJERCICIOS:

Realiza los ejercicios propuestos en el video.https://www.youtube.com/watch?v=g_9xoDBcmbk

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA: