PROPÓSITO:

Desarrollar equilibrio y coordinación con ayuda de ejercicios con lazo.

MOTIVACIÓN:

Realiza los siguientes ejercicios de calentamiento.



EXPLICACIÓN:

Músculos que se ejercitan al saltar la cuerda ayuda a quemar más calorías que un **ejercicio** aeróbico convencional, como correr o caminar. Protege al corazón y mejora tu sistema cardiovascular. Permite desarrollar una mayor coordinación y equilibrio del cuerpo. Otorga agilidad y fuerza

EJERCICIOS:

Observa y practica los siguientes ejercicios propuestos en el siguiente video:

https://youtu.be/v66rDoynPUE

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

https://www.altonivel.com.mx/estilo-de-vida/16367-saltar-la-cuerda-lo-mejor-para-bajar-de-peso/#:~:text=M%C3%BAsculos%20que%20se%20ejercitan%20al%20saltar%20la%20cuerda&text=Ayuda%20a%20quemar%20m%C3%A1s%20calor%C3%ADas,Otorga%20agilidad%20y%20fuerza.