

PROPÓSITO:

Desarrollar y fortalecer la coordinación y la concentración a través de la actividad física.

MOTIVACIÓN:

Desarrolla actividades de calentamiento:



EXPLICACIÓN:

Complementa a otras capacidades como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad, ayudándonos a que el cuerpo actúe de manera conjunta, se mueva de manera más eficiente y mejore nuestra posición corporal y equilibrio en movimiento.

puedes indagar mas en la siguiente página:

<https://www.arribabysaracarmona.com/post/la-importancia-de-la-coordinaci%C3%B3n#:~:text=Complementa%20a%20otras%20capacidades%20como,corporal%20y%20equilibrio%20en%20movimiento.>

EJERCICIOS:

Observa el siguiente video las veces que sea necesario, luego prepara los materiales y practica el ejercicio propuesto: <https://youtu.be/dkhgN-BUOE0>

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.arribabysaracarmona.com/post/la-importancia-de-la-coordinaci%C3%B3n#:~:text=Compl>

ementa%20a%20otras%20capacidades%20como, corporal%20y%20equilibrio%20en%20movimiento.