PROPÓSITO:

Realizar ejercicios con globo preparando los rasgos motores para la iniciación de algunos deportes ejecutados con balón

MOTIVACIÓN:

Realizar el proceso de activación muscular con un calentamiento adecuado.



EXPLICACIÓN:

Recuerda siempre antes de realizar cualquier actividad deportiva tener en cuenta los siguientes pasos:

1. Usar ropa deportiva y cómoda (no pijama y chanclas).
2. Realizar los debidos estiramientos y movilidad articular para evitar lesiones.
3. Tener un hidratante para beber al terminar nuestros ejercicios.
4. Disfrutar las actividades.

EJERCICIOS:

INICIACION PARA ACTIVIDADES PRE-DEPORTIVAS CON ELEMENTO (GLOBO)

Observa el video: https://www.youtube.com/watch?v=UeLQjId-Zcs

EVALUACIÓN:

Realizar video ejecutando los ejercicios pre deportivos con globo y enviar evidencia a tu profesor por la plataforma acordada

BIBLIOGRAFÍA: