



**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**TEMA:** Ejercicios con la cuerda, **desarrollo de la coordinación y motricidad gruesa.**

**Objetivo de aprendizaje:** Realizar los ejercicios para el desarrollo de la coordinación y motricidad gruesa.



Los **ejercicios con cuerda** se suelen utilizar como calentamiento deportivo previo a otros **ejercicios**, y resultan un entrenamiento ideal para los deportes que requieren vigor, coordinación y ritmo. El salto con **cuerda** endurece y renueva la textura de los músculos, y se considera adecuado para el corazón y los pulmones.

SUBIR A SIGESCOL.

**ACTIVIDADES:**

1.- **Ejercicios de calentamiento:** seguir los pasos de las imágenes y realiza cada ejercicio



2.- Observe el video: **desarrollo de la coordinación y motricidad gruesa. Para subir a SIGESCOL.**

<https://www.youtube.com/watch?v=v66rDoynPUE>

Colorear las imágenes

