

DESCRIPCIÓN

En este circuito contamos con diversos movimientos coordinativos. El procedimiento de la tarea será comenzar realizando abertura de movimientos en picas, cambio de fila para seguir con apoyos unipodales en aros y de nuevo cambio de fila para realizar slalom en conos y terminar con un nuevo cambio de fila finalizando con coordinación en bastones y vuelta al inicio bordeando pica.

MATERIALES

10 Picas
8 Aros
6 Conos
6 Bastones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la coordinación
- Activación corporal

ESPACIO

20 x 40 metros

NIVEL / DIFICULTAD

