

PROPUESTA PARA EL MANTENIMIENTO Y DESARROLLO DE LA COORDINACION DE PIES

A fin de posibilitar el mantenimiento de una de las capacidades motrices como es la Coordinación de pies y considerando que se trata de una valencia trascendente para quienes practican diferentes disciplinas deportivas y que posteriormente tendrá una transferencia a las técnicas específicas.

A continuación se sugieren una serie de ejercicios, diseñados en espacio reducido y con la ayuda de elementos no convencionales; los que deberán realizarse cada uno en un tiempo de 15 segundos en una serie de tres (45 segundos en total) con una recuperación (pausa) de 20 segundos entre serie y serie. Total cuatro series. Esta propuesta complementa los diferentes trabajos de fuerza, flexibilidad y resistencia ya enviados por los demás docentes.