

(1) Salto X

1. Enseñar el movimiento

a. Posición inicial

- i. De pie con los brazos a los costados del cuerpo.

b. Ejecución

- i. Saltar en el lugar separando piernas y elevando los brazos extendidos por los lados.
- ii. Saltar juntado piernas y brazos para volver a posición inicial

2. Observar el movimiento

a. Puntos clave

- i. Coordinación de brazos y piernas.

3. Corregir el movimiento

a. Error – Separar piernas al momento de juntar los brazos a los lados.

- i. Indicar al alumno que comience nuevamente desde posición inicial y que separe los brazos y piernas al mismo tiempo.