

# BENEFICIOS DEL LACROSSE

## Acondicionamiento físico

El lacrosse ayuda a mejorar la salud cardiovascular, la fuerza y la resistencia física.

## Desarrollo de destrezas motoras

Mejora la coordinación, el equilibrio y la agilidad mediante actividades como mecer el palo, pasar y atrapar, destrezas que se trasladan fácilmente a muchos otros deportes y actividades físicas.

## Trabajo en equipo y destrezas sociales

Promueve la cooperación, la comunicación y el trabajo en equipo mientras los estudiantes colaboran en ejercicios y juegos.

## Conciencia cultural

Presenta a los estudiantes la rica historia y el significado cultural del lacrosse, el deporte de equipo más antiguo de América del Norte.

## Participación y disfrute

El lacrosse es dinámico y divertido, mantiene a los estudiantes comprometidos y motivados para participar en actividades físicas.

## Seguridad

Lacrosse contacto físico reduce al mínimo el riesgo de lesiones, ofreciendo todos los beneficios del deporte.

## Desarrollo de destrezas

Ayuda a los estudiantes a desarrollar destrezas motoras fundamentales, esenciales para la educación física en general.

## Inclusión

Adecuado para todos los niveles de destrezas y puede adaptarse fácilmente a diferentes edades y habilidades.

## Únete al movimiento

Visita <https://www.usalacrosse.com> para encontrar recursos gratuitos, libros de actividades y lugares donde jugar cerca de ti.