

Educación Física y salud 7° básico / Unidad 4 / OA3 / Actividad 1

Resistencia cardiovascular

Se marcan diferentes distancias en el suelo, formando una escalera de varios pasos para crear una carrera continua sin muchas variaciones en las zancadas. Los estudiantes corren de manera continua durante unos 8 minutos y luego descansan. Deben preocuparse de tener el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante, con los brazos flexionados y moviéndose en oposición a las piernas.

