

Educación Física y salud 7° básico / Unidad 4 / OA3 / Actividad 2

Fuerza muscular

Se forman estaciones de saltos variados y el curso se divide en cinco grupos, cuidando que todos queden incluidos. Cada grupo ejecuta diversos tipos de salto, desde diferentes alturas y en distintas direcciones (hacia arriba, adelante, atrás), desde un trampolín, etc.; por ejemplo: salto hacia arriba con las piernas extendidas y juntas, salto tipo ovillo, salto en extensión, salto con piernas extendidas y separadas (formando una V), correr por una línea y saltar sobre el trampolín. Cada grupo realiza un tipo de salto durante cinco minutos y a la señal, rotan para practicar otra modalidad.

