

Educación Física y salud 7° básico / Unidad 1 / OA1;2/ Actividad 4

Gimnasia artística

Los estudiantes se ubican en parejas sobre una colchoneta y uno sostiene al compañero desde los tobillos (carretilla). Este último mantiene las manos en el suelo y eleva las caderas hasta alinearlas con los hombros, manteniendo piernas y tronco en ángulo recto; luego vuelve a la posición inicial. Después se invierten los roles; repiten varias veces la tarea. Además, responden preguntas como ¿qué parte de tu musculatura debes fijar para sostener tu cuerpo?

