

Flexibilidad

3. De pie y con las piernas semiflexionadas, las alumnas y los alumnos hacen circunducciones con un brazo hacia atrás durante 10 segundos, al menos, y repiten lo mismo con el otro brazo. Pueden combinar el trabajo con ambos brazos hacia atrás y hacia adelante. Se sugiere que incorporen el desplazamiento hacia adelante y atrás cuando muestren cierta calidad en la ejecución del trabajo.

