

**Flexibilidad**

3. De pie con los brazos estirados, los alumnos y las alumnas hacen media circunducción de brazos y los cruzan, llegando hasta la altura de la cabeza; realizan este movimiento al menos 10 segundos. Pueden variar el ejercicio, flexionando el tronco y repitiendo el mismo movimiento con los brazos. Luego responden preguntas como: ¿en qué posición del tronco logro mover mis brazos con mayor amplitud?, ¿por qué ocurre esto?

**Observaciones a la o el docente**

Es muy importante para las alumnas y los alumnos que el profesor o la profesora se dé el tiempo necesario para revisar cada uno de los registros que le entreguen (ya sea en el cuaderno de la asignatura, en un medio virtual u otro formato) y les ofrezca una retroalimentación para que entiendan lo que ocurrió en el ámbito cardiovascular con sus frecuencias cardíacas alcanzadas. Para ello, se sugiere aplicar la fórmula de Karvonen.