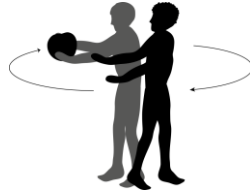


## Educación Física 2° medio / Unidad 2 / OA 3 / Actividad 3

### 3. Fuerza muscular

Los y las estudiantes se ubican en parejas con un balón medicinal. De pie, espalda con espalda, comienzan a rotar y se entregan el balón por el costado. Hacen tres series de 10 repeticiones cada una.



#### Observaciones a la o el docente

Es importante utilizar estrategias para promover que los y las estudiantes puedan seguir ejecutando estas actividades físicas y otras fuera del horario escolar.