

Educación Física y salud 7° básico / Unidad 1 / OA3/ Actividad 3

Flexibilidad

Todos los estudiantes se sientan con las rodillas extendidas y juntas en un lugar seguro y libre de obstáculos. Desplazan sus manos en dirección a los tobillos hasta el punto máximo que puedan alcanzar, evitando flexionar las rodillas, y se mantienen en esa posición durante al menos 30 segundos, respirando relajadamente. Repiten dos a tres veces y luego responde preguntas como ¿por qué sienten tanto dolor cuando hacen este ejercicio?

