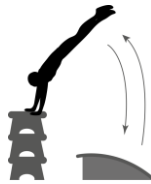


Educación Física 2° medio / Unidad 1 / OA1;2 / Actividad 13

13. Deportes individuales - Gimnasia artística

Para comenzar a preparar los saltos en trampolín con choque de hombros, los alumnos y las alumnas efectúan pateos o pataleos; es decir, cada uno y cada una se ubica sobre un trampolín junto a un cajón o caballete y hace 10 saltos con el pecho adentro y los brazos y piernas completamente estirados, sin llegar a la vertical. Repiten el ejercicio cuatro veces.



Observaciones a la o el docente

En estas actividades es muy importante ayudar en la ejecución de los ejercicios; se sugiere que el profesor o la profesora genere instancias para que las alumnas y los alumnos aprendan acciones de seguridad.