

Educación Física 2° medio / Unidad 1 / OA1;2 / Actividad 14

14. Deportes individuales - Gimnasia artística

Seis o más colchonetas se disponen en el suelo, una tras otra. Los alumnos y las alumnas efectúan y unen la mayor cantidad posible de ejercicios sobre las colchonetas; pueden ser volteretas, giros, rueda, rondat, voltereta atrás, posiciones de equilibrio, etc.

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.