

Educación Física 2° medio / Unidad 3 / OA 3 / Actividad 5

5. Flexibilidad

Las y los estudiantes se ubican libremente en el espacio delimitado por el o la docente, cada cual con una pelota de tenis o de papel. Con el tronco flectado hacia adelante y las piernas separadas y extendidas, ruedan la pelota de adelante hacia atrás, dibujando un círculo en el suelo. Quienes no puedan hacerlo deben flexionar levemente las rodillas, sintiendo la máxima tensión posible. Repiten varias veces.

