Educación Física y Salud 1º medio / Unidad 3 / OA3 / Actividad 3

**Flexibilidad**

1. Tendidos y tendidas en el suelo, en posición decúbito abdominal, con los brazos extendidos al costado en posición de cruz, llevan el pie a tocar la mano del mismo lado y repiten al menos cinco veces con cada mano. Además, responden preguntas como:

¿qué relación existe entre flexibilidad y buenos resultados deportivos?

