

Educación Física y Salud 2º medio / Unidad 4 / OA3 / Actividad 3

3. Los y las estudiantes se ubican en parejas (ojalá con características físicas similares). Uno se sube en la espalda del otro, quien realiza dos series de tres repeticiones de flexoextensiones de rodilla. Luego invierten sus roles.

