

Educación Física 2° medio / Unidad 1 / OA1;2 / Actividad 10

10. Deportes individuales - Gimnasia artística

Los y las estudiantes se ubican de espaldas sobre una colchoneta y levantan ambas piernas para hacer ejercicios que hagan trabajar la pared abdominal. El primero es levantar ambas piernas sin doblar las rodillas hasta una posición de 90° y volver al suelo; se repite un par de veces. Luego separan las piernas, las levantan hasta una posición de 50° y hacen círculos con ellas; este ejercicio también se repite un par de veces.



Observaciones a la o el docente

Hay información sobre medidas de seguridad para la gimnasia artística en http://www.ehowenespanol.com/reglas-seguridad-gimnasia-artistica-hechos_100228/