

Atletismo

12. Las y los estudiantes organizan un circuito de cuatro estaciones, de modo que cada una implique un minuto de trabajo por un minuto de descanso. Las estaciones que se proponen son: abdominales, flexiones de brazo, pases con balones medicinales desde atrás de la cabeza y carreras de relevos a máxima velocidad en 10 metros. Los alumnos y las alumnas deben dejar ordenada la estación para el grupo que viene a continuación, lo cual pueden realizar durante el periodo de descanso y/o cambio de estación.