Educación Física y Salud 1º medio / Unidad 2 / OA3 / Actividad 3

**Flexibilidad**

1. De pie con los brazos estirados, los alumnos y las alumnas hacen media circunducción de brazos y los cruzan, llegando hasta la altura de la cabeza; realizan este movimiento al menos 10 segundos. Pueden variar el ejercicio, flexionando el tronco y repitiendo el mismo movimiento con los brazos. Luego responden preguntas como: ¿en qué posición del tronco logro mover mis brazos con mayor amplitud?, ¿por qué ocurre esto?

|  |
| --- |
| **Observaciones a la o el docente**  Es muy importante para las alumnas y los alumnos que el profesor o la profesora se dé el tiempo necesario para revisar cada uno de los registros que le entreguen (ya sea en el cuaderno de la asignatura, en un medio virtual u otro formato) y les ofrezca una retroalimentación para que entiendan lo que ocurrió en el ámbito cardiovascular con sus frecuencias cardiacas alcanzadas. Para ello, se sugiere aplicar la fórmula de Karvonen. |