

Educación Física y salud 7° básico / Unidad 1 / OA1;2/ Actividad 3

Gimnasia artística

En cuartetos, los estudiantes se ubican junto a un banco sueco o algo similar como una tapa de cajón. Los estudiantes saltan en forma alternada de lado a lado, manteniendo las manos sobre el banco y elevando las caderas de modo que las caderas queden más altas que los hombros. Cada cuarteto ejecuta los saltos al menos cinco veces.

