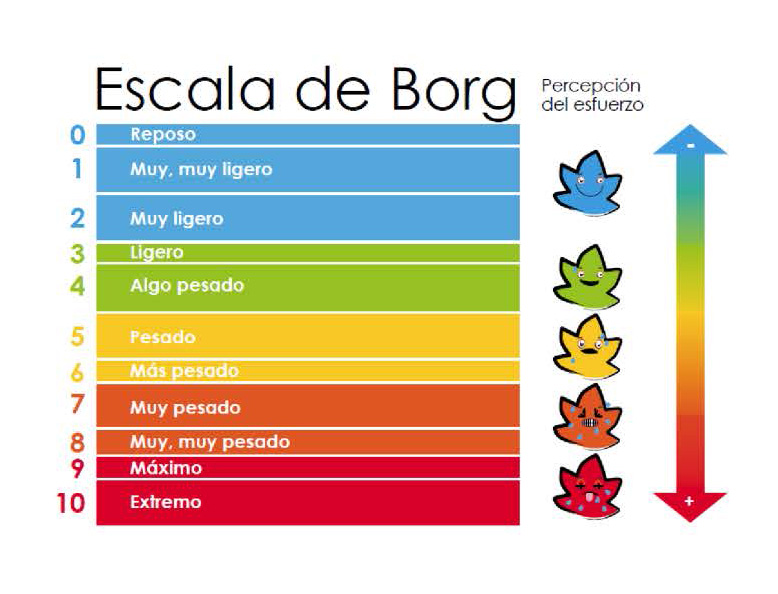
PRACTICA N°2 SEGUNDO MEDIO

Inicio: reforzamiento de conocimientos adquiridos. Explicar los trabajos a realizar.

Calentamiento: Activación musculo articular, jumping Jack 2 veces de 1 minuto con descanso de 1 minuto.

Explicación prueba de Cafra (guía clase anterior).

Presentación Escala de Borg.



Aplicación prueba de sit and reach, es una prueba que mide la flexibilidad del estudiante de distintas formas.

Un dibujo de una persona

El contenido generado por IA puede ser incorrecto.

Cierre: trabajo metacognitivo de como mejorar las habilidades evaluadas previamente, para lograr un avance.