

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

1. Deportes individuales - Gimnasia rítmica

En grupos de seis estudiantes, elaboran un esquema de gimnasia con diversos implementos, como aros, balones, cuerdas, entre otros –dependiendo de los materiales disponibles en el establecimiento–. El esquema tiene que durar dos minutos e incluir los movimientos fundamentales de cada implemento, como dar botes con la pelota, rodar y lanzarla, girar y lanzar el aro, etc. Deben moverse al ritmo de la música elegida y realizar, al menos, dos intercambios de implementos. Es necesario considerar tiempo de práctica para lograr una correcta ejecución; para ello pueden aprovechar los recreos o sus tiempos libres.