

Nombre: Aylen Josseth Marroquín Rosales

Grado: 2do básico

Sección: A

Curso: Educación física

Centro educativo: Científico Montessori

Ejercitación del tren inferior con peso

1. Sentadillas con rebote:

- Se trata de bajar haciendo una sentadilla para luego rebotar tres veces en el mismo lugar como si fuéramos a pararnos, pero volvemos a bajar.

✚ **Ejemplo:** <https://youtu.be/l6A KzRhjjY>



2. Goblet:

- Se trata de hacer una sentadilla con una mancuerna para mantener una postura correcta.

✚ **Ejemplo:**

