

¿Cómo corremos?

Analiza de forma rápida y sencilla la manera de correr de tus compañeros, para ello simplemente marca con una x en las imágenes que se presentan.

1.- Pisada



2.- Tren inferior

Eleva las rodillas y estira bien la pierna al apoyarla.

Eleva poco las rodillas y no estira bien la pierna al apoyarla.

3.- Tren superior

Los brazos los lleva semiflexionados a la altura del tórax.

Los brazos los lleva caídos.

OBSERVACIONES: (indica si consideras importante alguna otra valoración)