

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

Deportes individuales

Atletismo

El docente instala varios circuitos que contengan distintas estaciones y los estudiantes ejecutan la actividad de manera continua. La primera estación es una salida de tacos (utilizar a los compañeros como “tacos humanos”). A unos cinco metros se ubica la segunda estación, donde deberán pasar una valla. En la tercera estación, saltan en skipping seis a ocho minivallas. Cuando terminan, vuelven a la posición inicial. El descanso dependerá de la condición física de cada estudiante. Los alumnos responden preguntas como ¿qué dificultades te presenta este circuito?



Observaciones al docente

En las actividades grupales, se sugiere fomentar el buen trato entre los alumnos, respetando las limitaciones y posibilidades de cada quien.