

## Educación Física y salud 8° básico / Unidad 1 / OA3 / Actividad 4

### Velocidad

Los estudiantes se ubican en parejas. Cada alumno es identificado por el número 1 o 2. Se ubicarán espalda con espalda. Cuando el docente diga un número (1 o 2), éste tendrá que darse vuelta y tratar de alcanzar al compañero que debe arrancar de él. Luego invierten los roles. Los estudiantes responden a preguntas ¿cómo podemos mejorar la velocidad?, ¿qué tipo de ejercicio o actividades podemos ejecutar? ¿cuán frecuentemente la debemos practicar?