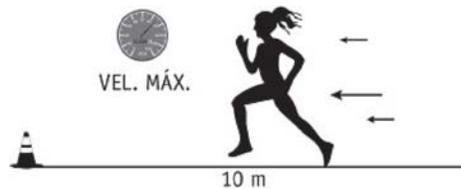


## Educación Física y salud 7° básico / Unidad 1 / OA3/ Actividad 4

### Velocidad

Los alumnos se ubican en una fila detrás de una línea determinada por el docente. A la señal, deben correr a máxima velocidad en un tramo aproximado de diez metros, incorporando a su técnica de carrera todas las correcciones que se les ha indicado. Luego regresan al punto de partida y repiten la acción. El descanso entre cada carrera puede variar entre 2 y 3 minutos, dependiendo las características físicas del grupo. Pueden realizar varias repeticiones, aunque no más de 10 por sesión.



### Observaciones al docente

#### **OA E**

Este Objetivo de Aprendizaje y sus actividades promueven que los estudiantes asuman responsabilidad para mejorar su condición física y practicar actividad física de forma regular.