

Atletismo

10. Los y las estudiantes forman parejas y se ubican a dos metros de distancia entre sí; uno de ellos debe estar en posición decúbito cubito abdominal y el otro sentado. A la señal, el que está sentado debe pillar a quien se encontraba boca abajo en una carrera de 20 metros. Si la tarea se logra rápidamente, se alarga la distancia entre ellos. Los y las estudiantes responden preguntas como: ¿se trabaja la velocidad en este ejercicio?, ¿por qué?

Observaciones a la o el docente

Hay que ubicar a las parejas de acuerdo a su realidad de tiempo y velocidad para que el ejercicio sea más justo y no genere frustraciones. Para ello, la profesora o el profesor debe conocer los registros de tiempos y agruparlos por aquellos que corren 50 metros en 7 u 8 segundos, etc. No olvidar la pausa después de esta actividad y la hidratación voluntaria de los y las estudiantes.