

Educación Física 2° medio / Unidad 2 / OA 4;5 / Actividad 1

1. Calentamiento

Los y las estudiantes se dividen en dos grupos: uno rojo y otro azul. A la señal, los jugadores y las jugadoras con peto rojo empiezan a perseguir los y las azules. Aquellos(as) que son alcanzados(as) quedan en un pie y pueden ser liberados(as) por un compañero o una compañera. Luego cambian de roles. El objetivo es alcanzar el máximo número de rivales en el tiempo estipulado.