

Atletismo

7. Organizadas y organizados en tres o cuatro hileras, las alumnas y alumnos participan en una carrera de velocidad. Las primeras o primeros de cada grupo corren quince a veinte metros a máxima velocidad, y sobre un cajón de salto realizan diez saltos; se devuelven a máxima velocidad y tocan la mano al compañero o compañera para que pueda salir. Se debe procurar que haya suficientes hileras, a fin de que el trabajo permita repeticiones y pausas de descanso a la vez.

Observaciones a la o el docente

Para obtener mayor información sobre atletismo, se sugiere ingresar a <http://www.monografias.com/trabajos93/juegos-formacion-del-atletismo-atletas-femenino/juegos-formacion-del-atletismo-atletas-femenino.shtml>