

GUIA PEDAGOGICA N° 23 DE RETROALIMENTACION

GRUPO N° 1

Escuelas: Arturo Beruti	CUE:7000187-00
Juan Lavalle	CUE:7000090-00
Presidente Roca	CUE:7000568-00
República de Bolivia	CUE:7000218-00

Docente: Lorena Scardino

Año: **TERCERO**

Área: EDUCACIÓN FÍSICA

Turno: mañana y tarde

Título de la propuesta: La educación física en casa.

CONTENIDOS:

Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

Conocimiento y práctica de deportes individuales y colectivos, reconociendo su estructura, dinámica y reglas básicas del juego.

INDICADORES DE EVALUACIÓN:

Realiza ejercicios de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad.

Lee las reglas básicas de los diferentes deportes.

DESAFIO: Crea una rutina sencilla de 4 ejercicios de diferentes grupos musculares.

ACTIVIDADES: Puedes realizar los ejercicios con algún elemento que tengas en casa, una silla, botellas de plástico, palo de escoba, sogas, etc.

Preguntas para la evaluación

Marca la opción correcta con una cruz.

1) Capacidades condicionales.

- **Fuerza-resistencia-ritmo-velocidad.**

- **Equilibrio-fuerza-velocidad-flexibilidad.**
- **Fuerza-resistencia-velocidad-flexibilidad.**
- **Velocidad-equilibrio-flexibilidad-fuerza.**

2 Capacidades coordinativas.

- **Acoplamiento-ritmo-fuerza-reacción-orientación-diferenciación.**
- **Acoplamiento-resistencia-equilibrio-reaccion-orientacion-diferenciacion.**
- **Acoplamiento-velocidad-equilibrio-reaccion-orientacion-diferenciacion.**
- **Acoplamiento-ritmo-equilibrio-reaccion-orientacion-diferenciacion.**

3El atletismo se divide en las siguientes pruebas.

- **5Carreras de pie,3 saltos,3 lanzamientos, marcha y pruebas combinadas.**
- **6Carreras de pie,4 saltos,2 lanzamientos, marcha y pruebas combinadas.**
- **5Carreras de pie,2 saltos,4 lanzamientos, marcha y pruebas combinadas.**
- **6Carreras de pie,4 saltos,4 lanzamientos, marcha y pruebas combinadas.**

4En hándbol cuantos jugadores juegan.

- **7 jugadores de campo y 1 arquero.**
- **8 jugadores de campo y 1 arquero.**
- **6 jugadores de campo y 1 arquero.**
- **5 jugadores de campo y 1 arquero.**

5Las medidas de la cancha de vóley.

- **20 metros de largo por 10 de ancho.**

- **18 metros de largo por 10 de ancho.**
- **18 metros de largo por 9 de ancho.**
- **20 metros de largo por 12 de ancho.**

6-Duración de un partido de futbol.

- **80 minutos divididos en dos tiempos de 40 y 15 de descanso.**
- **70 minutos divididos en dos tiempos de 35 y 10 de descanso.**
- **90 minutos divididos en dos tiempos de 45 y 15 de descanso.**
- **60 minutos divididos en dos tiempos de 30 y 10 de descanso.**

7)Arma una rutina con 4 ejercicios de diferentes grupos musculares.

Director/a Liliana Policano, Jorge Lozano. Verónica Ribes. Esther Carrizo