

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: **PRIMERO**

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.**

3) El atletismo se divide en las siguientes pruebas.

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

4) Las medidas de la cancha de hándbol.

- **40 metros de largo por 30 de ancho.**
- **40 metros de largo por 20 de ancho.**
- **20 metros de largo por 20 de ancho.**
- **20 metros de largo por 40 de ancho.**

5) 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.**

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