

## **GUÍA PEDAGÓGICA N° 22 DE RETROALIMENTACIÓN**

**Escuela:** OLEGARIO VICTOR ANDRADE CUE 700008300

**Docente/s:** MARIELA FERNANDEZ

**Grado:** 4º, 5º y 6º **Turno:** MAÑANA

**Área/s:** EDUCACION FÍSICA

**Título de la propuesta:** **Crear una coreografía con prácticas corporales y motrices**

### **Contenidos:**

- ♣ Prácticas y estimulación de las capacidades coordinativas y condicionantes

### **Indicadores de evaluación para la nivelación:**

- ♣ Practica de circuito de las capacidades coordinativas y condicionantes.

### **Actividades**

- 1) Realiza el circuito como lo indica la figura, debes realizar 40 segundos por estación y contar cuantos ejercicios haces por estación.
- 2) Realiza una coreografía con música creando tu propio circuito.
- 3) Realiza un pequeño video y envíalo al grupo o a mi whatsapp 2645070705

## 4º grado



# CIRCUITO EN TIEMPO FIJO

En un circuito en tiempo fijo, cada alumno debe realizar la mayor cantidad posible de repeticiones en un determinado intervalo de tiempo.

En este caso se tienen 6 estaciones:

1. Flexión y extensión de brazos



4. Dorsales



2. Flexión y extensión de rodillas



5. Salto Continuo llevar la rodilla al pecho



3. Abdominales



6. Abdominales



www.fppt.info

## 5º y 6º grado

### Ejercicios o Estaciones.

#### Variante A.



Avanzar a grandes zancadas, flexionando las rodillas y manteniendo cada paso unos 5 segundos. 10 repeticiones



Realizar Skipping posterior durante 30" (Sobre el terreno)



Llevar piernas de atrás hacia adelante, entre los brazos. 10 repeticiones.



Abdominales. 10 repeticiones.



Realizar flexión de ambas rodillas durante 30" (Sobre el terreno)



Giros de cintura durante 30", sin avanzar.



Extensión y flexión de piernas. 10 repeticiones