

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: **SEGUNDO**

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 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.**

**5) Duración de un partido de fútbol.**

- **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.**

Director/a Liliana Policano

Jorge Lozano