

Guía Pedagógica de Retroalimentación N°23**GRUPO 1****Escuela:** HIPOLITO VIEYTES**CUE.** 700039600**Docente:** Rocio Martin.**Grado:** 6°Grado.**CICLO:** SEGUNDO **NIVEL** PRIMARIO**Turno:** Tarde.**AREA:** Educación Física.**Propósitos:** Propiciar la producción motriz, con ajuste de las capacidades perceptivo-motrices de su cuerpo, el espacio, el tiempo.**Capacidades:** Apropriación y valoración de prácticas corporales y motrices que impliquen el desarrollo de las capacidades condicionales: fuerza y resistencia.**Contenidos Curriculares:**

- Apropriación de las capacidades coordinativas por medio de la experimentación de habilidades motrices básicas locomotivas: desplazamientos; saltos; giros.
- Fuerza- Resistencia.

Indicadores:

- Ejecuta actividades de fuerza y resistencia en casa.

Título de la Propuesta: “Nos movemos y Jugamos”**Desafío:** Diseñar un circuito de series para realizar ejercicios físicos.**Actividad:**

1. Realizar trote y movimiento articular, correr hacia adelante, hacia atrás, sentarse, pararse, en un pie, saltando con ambos pies, correr en cuadrupedia, lateral, etc. Durante 8 minutos.
2. Marcar 5 estaciones de 4 metros aprox. cada una.
3. En la primera realizar 15 sentadillas, en la segunda 10 flexiones de brazos, en la tercera velocidad, en la cuarta colocar 5 conos (o marcar con tiza) a una distancia de 50 cm

aprox. Cada uno y pasar en sig-sag, en la quinta, igual, pero saltar con ambos pies juntos.

4. Realizar 3 series de 3 repeticiones cada uno, descansando 3 minutos por serie.
5. Puedes invitar a familiares y amigos a realizar la actividad.
6. Al finalizar estirar cada grupo muscular 10 segundos.

¡NO OLVIDES LAVAR TUS MANOS DESPUES DE REALIZAR LA ACTIVIDAD!

DIRECTORA: NÉLIDA R. DÍAZ