
Guía Pedagógica de retroalimentación N°23**Grupo3****Escuela:** Estanislao del Campo

CUE: 7000089-00

**Docente:** Pedro Espinosa.**Grado:** 5° y 6°**Ciclo:** Segundo**Nivel:** Primario**Turno:** Único**Área:** Educación Física**Título:** "A trabajar las capacidades condicionantes".**Contenidos**

Apropiación de prácticas corporales y motrices que impliquen el desarrollo de las capacidades condicionales: flexibilidad, fuerza y resistencia.

HOLA CHICOS: espero que se encuentren bien, les entrego la última guía (recordar que esta guía tiene carácter evaluativa por lo tanto espero que me envíen fotos y/o videos de las actividades. Les recuerdo mi teléfono: 2644422192

Indicadores de evaluación para la nivelación:

- Mantiene el ejercicio en el tiempo estipulado.
- Mantiene una correcta postura en la realización del ejercicio

Desafío: armar un dado de colores, con una caja que contenga números y diseñar un circuito de capacidades condicionantes.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

Materiales: Una caja (dado a confeccionar) y una frazada

Colocamos una frazada en el piso, colchoneta, lo que tengas para realizar los ejercicios.

Circuito motriz

El ejercicio comienza, lanzando el dado hacia arriba, la **cara** que queda hacia **arriba** es el ejercicio a realizar.

(Realizar 7 repeticiones por ejercicios).debiendo completar todas las caras. Suerte !!

1 Estación: realizar skipping a (elevación de rodillas al pecho).



2 Estación: realizar sentadillas con una pelota.



3 Estación: realizar abdominales con una pelota(comenzamos acostados con la pelota por encima de la cabeza, luego se flexiona el troco llevando la pelota hacia los pies)



4 Estación: realizar fuerza de brazos (de posición boca abajo , con brazos extendidos comenzamos el ejercicio),



5 Estación: espinales (con las manos entrelazadas detrás de la nuca y piernas extendidas).



6 Estación: libre sin actividad (descanso)

Recuerda antes de realizar una actividad física debemos entrar en calor (con mucha movilidad articular..

Directora: Sonia Sisterna