

CRONORETOS



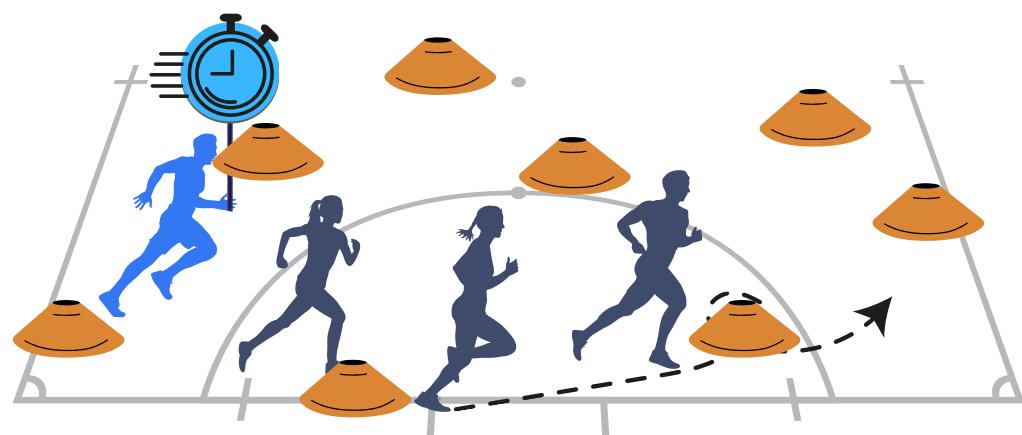
Ver artículo: [Link a EmásF](#)

@educacionfisicacompetencial

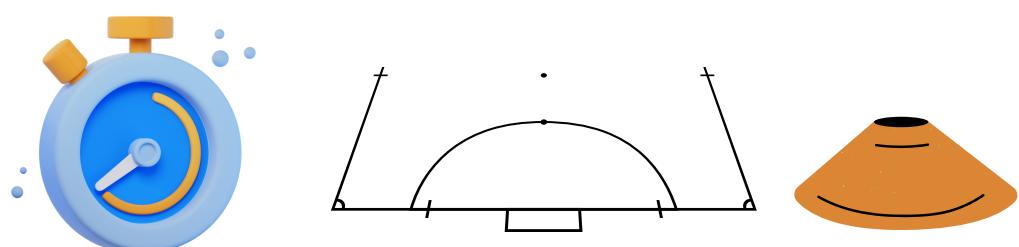
RITMO DE CARRERA COOPERATIVO

ACTIVIDAD

Cada grupo tendrá un paquete de conos, una zona de la pista y un cronómetro (de muñeca).

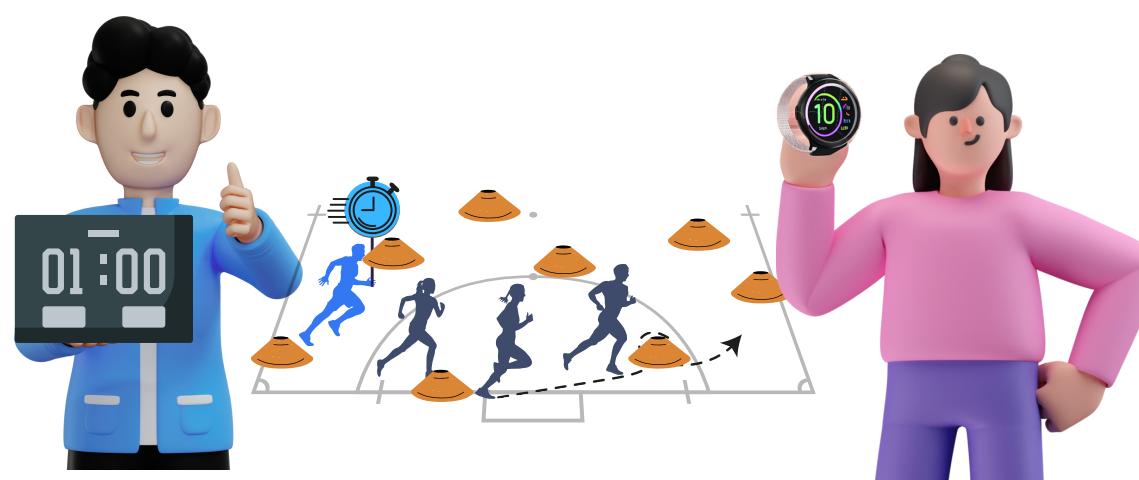


En la zona asignada, diseñarán un circuito marcado con conos. Tras ello, el grupo se dispondrá en **fila con una separación de 1m** entre jugadores para iniciar la carrera a ritmo.



Cada equipo tendrá un capitán, que llevará un cronómetro, y lo activará cuando salga el primer jugador de la línea de salida.

Una vez que hayan salido todos, el capitán también inicia la carrera en último lugar de la fila. Al cruzar la línea de meta parará el cronómetro y obtendrá la marca del equipo. Está permitido dar varias vueltas a un mismo circuito con tal de completar la marca.



Cada equipo tendrá como máximo 15' para dibujar su circuito y entrenar el ritmo preciso para ajustarlo a la marca establecida en el RETO.

Tras ello llaman al docente que asiste a verificar si lo cumplen.



RETOS



Círculo libre y marca libre (mínimo 30" de duración).

Círculo libre y marca de 50".

*Cuando lo tengáis, decid al docente la marca que os comprometéis a realizar



Círculo libre y marca entre 1'30" - 1'40".



Círculo que incluya 10 saltos, 4 giros, 10 zancadas y carrera. Marca entre 2' y 2'10"

¿Quieres seguir jugando?

Diseñad un circuito libre, estimad el tiempo de realización, y retad a otro equipo a realizarlo.



Os habéis quedado muy lejos de la marca. ¡Debéis ajustar el entrenamiento!



Os habéis quedado muy cerca de la marca, ¡jáimico!



¡Enhорabuena! Lo habéis clavado.

NIVEL DE SUPERACIÓN

NOMBRE DEL EQUIPO:



CRONORETOS

RITMO DE CARRERA



RETO 1: Circuito libre y marca libre (mínimo 30" de duración).

*Cuando lo tengáis, decid al docente la marca que os comprometéis a realizar

Ensayo 1

•	•
---	---

Ensayo 2

•	•
---	---

Ensayo 3

•	•
---	---

Marca:



¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique



Verificación del docente:



RETO 2: Circuito libre y marca exacta de 50".

Ensayo 1

•	•
---	---

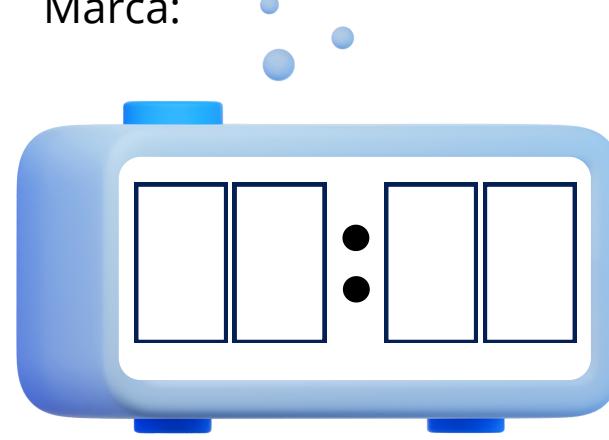
Ensayo 2

•	•
---	---

Ensayo 3

•	•
---	---

Marca:



¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique



Verificación del docente:



RETO 3: Circuito libre y marca entre 1'30" - 1'40".

Ensayo 1

•	•
---	---

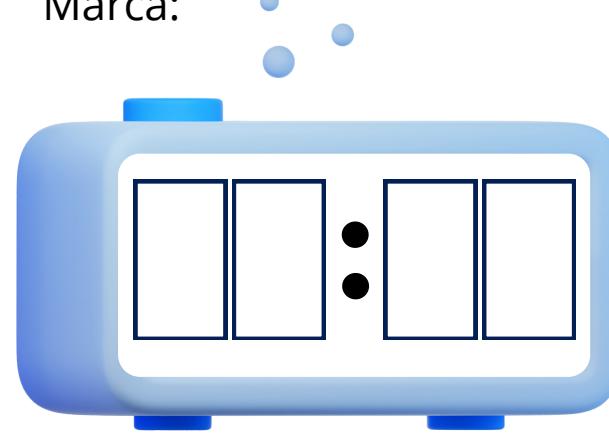
Ensayo 2

•	•
---	---

Ensayo 3

•	•
---	---

Marca:



¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique



Verificación del docente:



RETO 4: Circuito que incluya 10 saltos, 4 giros, 10 zancadas y carrera. Marca entre 2' y 2'10"

Ensayo 1

•	•
---	---

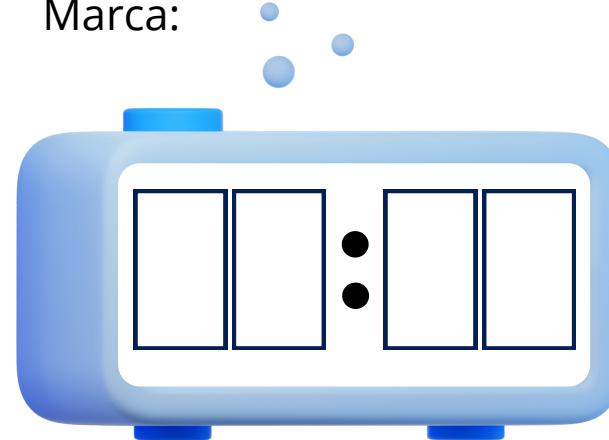
Ensayo 2

•	•
---	---

Ensayo 3

•	•
---	---

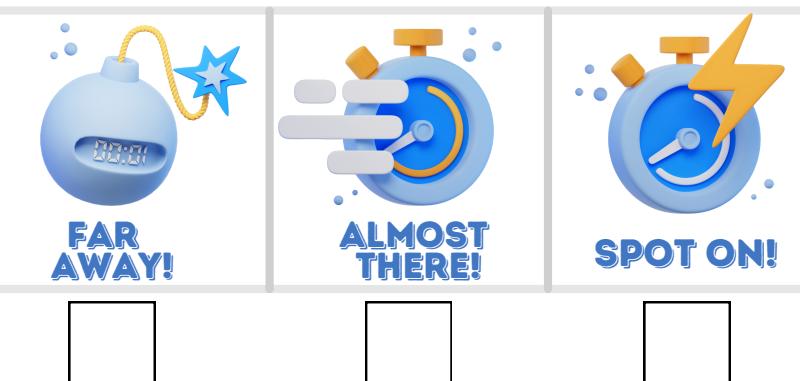
Marca:



¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique



Verificación del docente:



NOMBRE DEL EQUIPO:



CRONORETOS

RITMO DE CARRERA



RETO 1: Circuito libre y marca _____

Ensayo 1

•	•
---	---

Ensayo 2

•	•
---	---

Ensayo 3

•	•
---	---

Marca:



¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique



Verificación del docente:



RETO 2: Circuito libre y marca _____

Ensayo 1

•	•
---	---

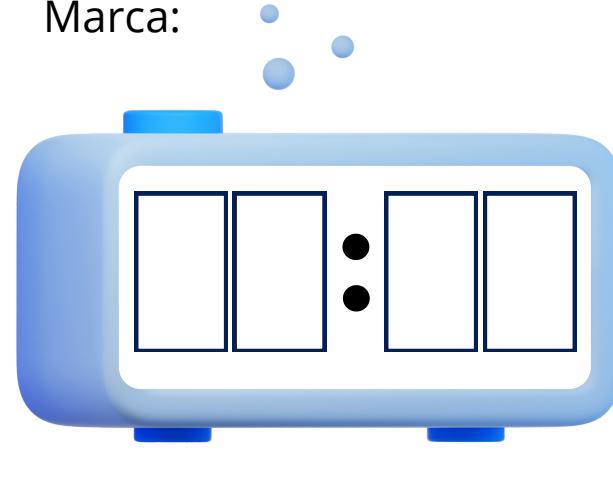
Ensayo 2

•	•
---	---

Ensayo 3

•	•
---	---

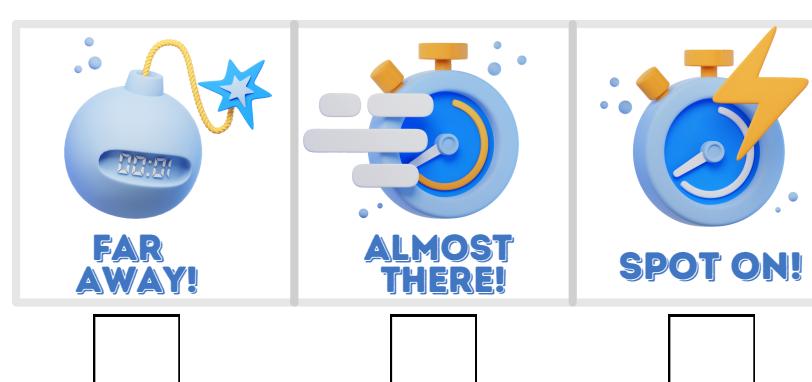
Marca:



¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique



Verificación del docente:



RETO 3: Circuito libre y marca _____

Ensayo 1

•	•
---	---

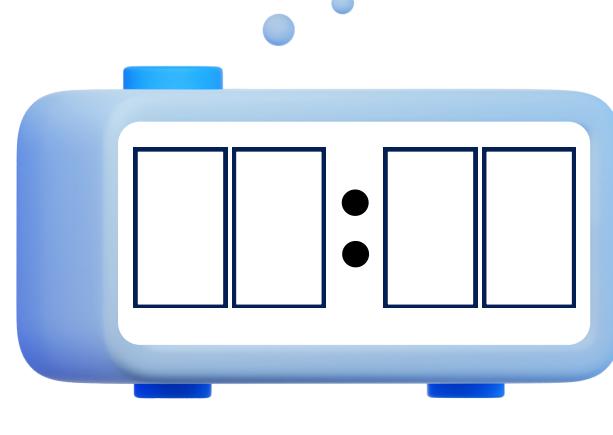
Ensayo 2

•	•
---	---

Ensayo 3

•	•
---	---

Marca:



¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique



Verificación del docente:



RETO 4: Circuito libre y marca _____

Ensayo 1

•	•
---	---

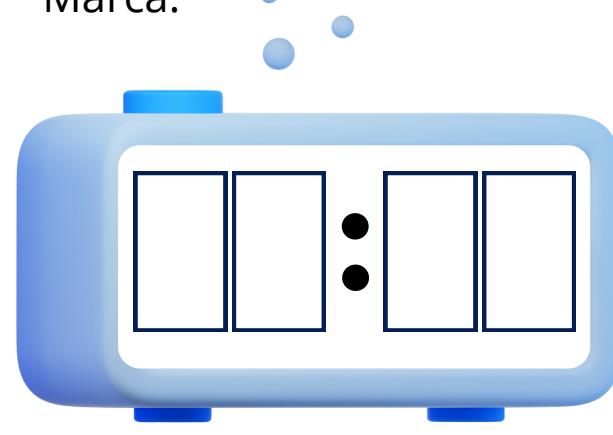
Ensayo 2

•	•
---	---

Ensayo 3

•	•
---	---

Marca:



¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique



Verificación del docente:

