



CRONORETOS

Ver artículo: [Link a EmásF](#)

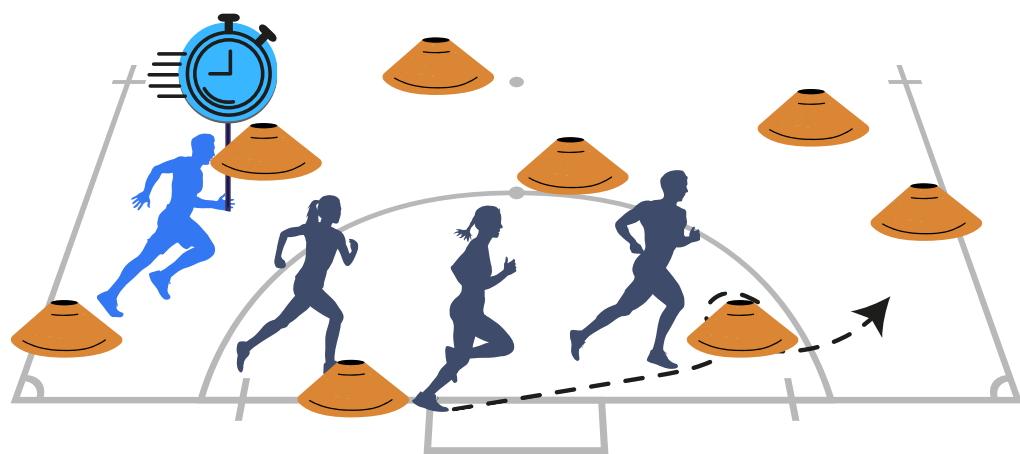
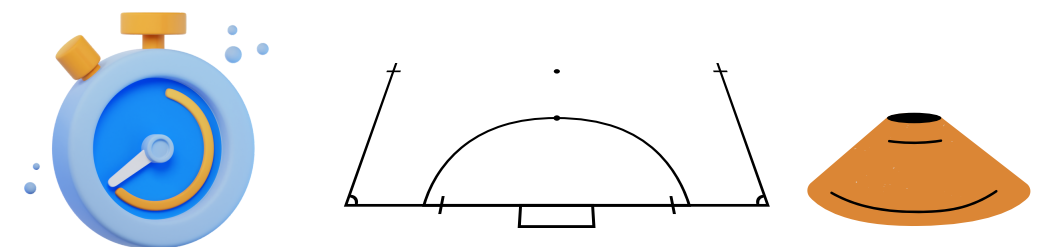
@educacionfisicacompetencial

RITMO DE CARRERA COOPERATIVO



ACTIVIDAD

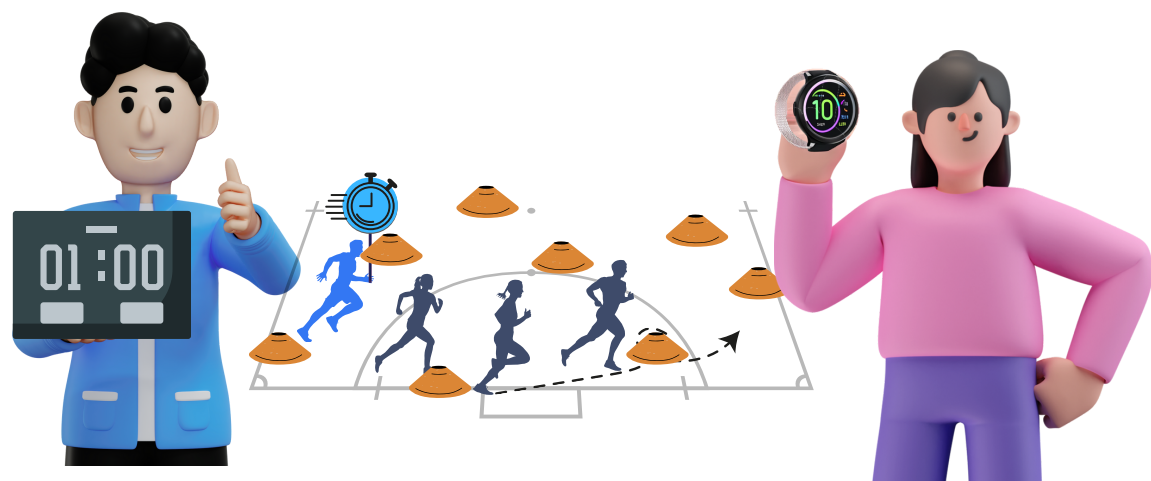
Cada grupo tendrá un paquete de conos, una zona de la pista y un cronómetro (de muñeca).



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



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

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



Circuito libre y marca de 50".



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



Circuito 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.

NIVEL DE SUPERACIÓN



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



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



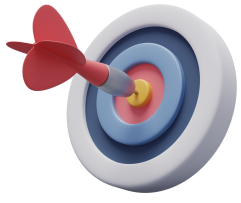
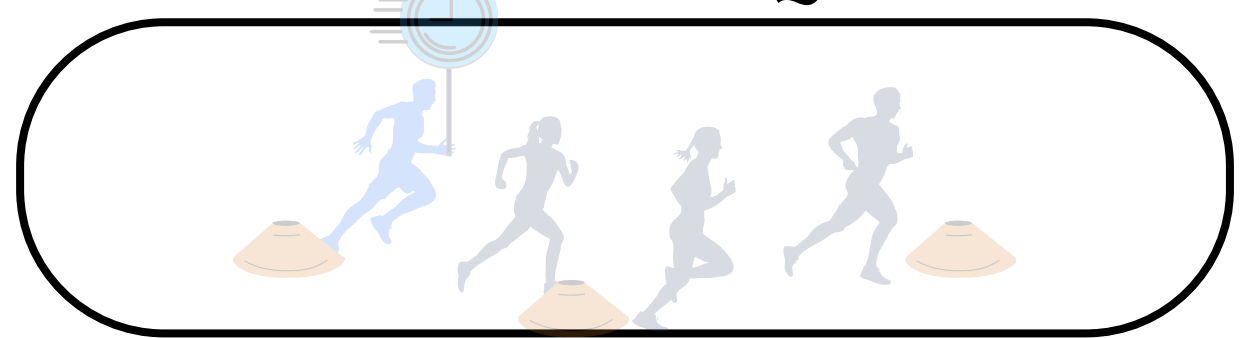
¡Enhorabuena! Lo habéis clavado.



CRONORETOS

RITMO DE CARRERA

NOMBRE DEL EQUIPO:



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

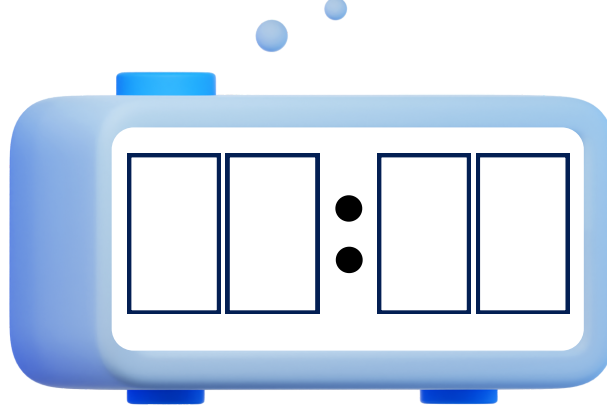
:
:

Ensayo 3

:
:

¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique

Marca:



Verificación del docente:



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

Ensayo 1

:
:

Ensayo 2

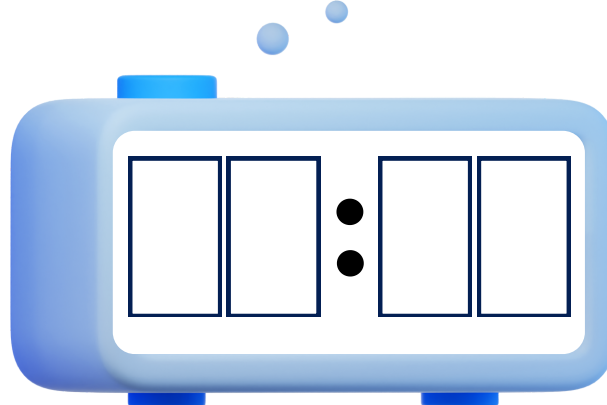
:
:

Ensayo 3

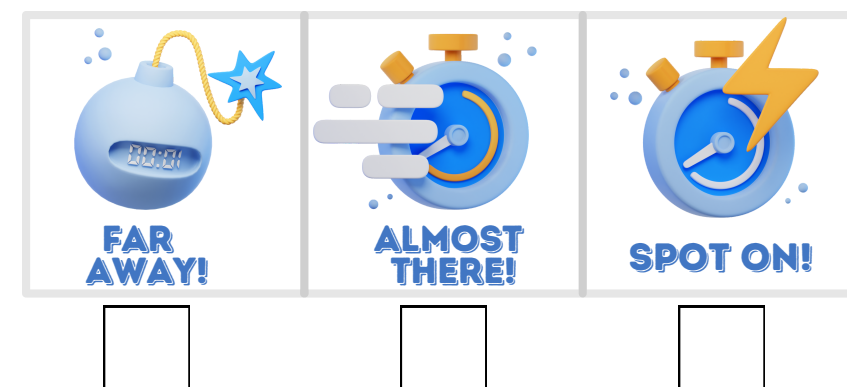
:
:

¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique

Marca:



Verificación del docente:



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

Ensayo 1

:
:

Ensayo 2

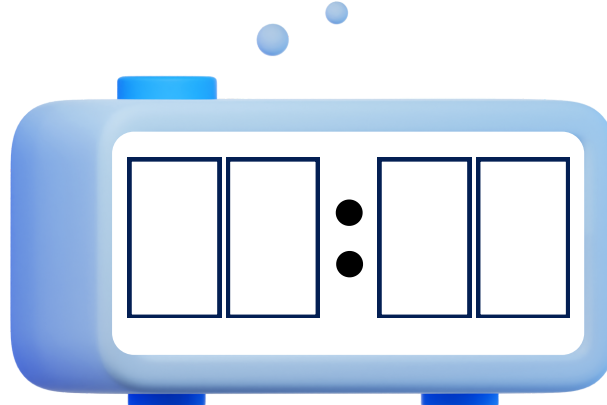
:
:

Ensayo 3

:
:

¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique

Marca:



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

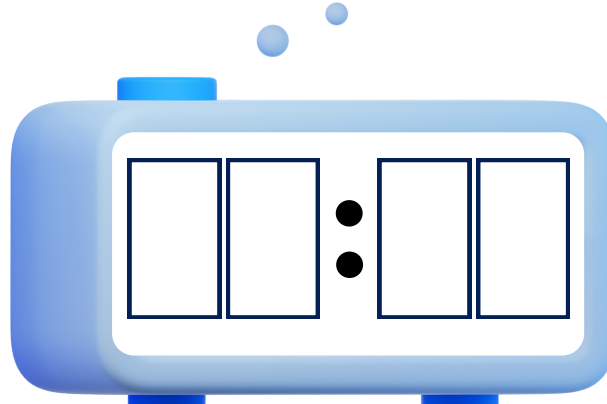
:
:

Ensayo 3

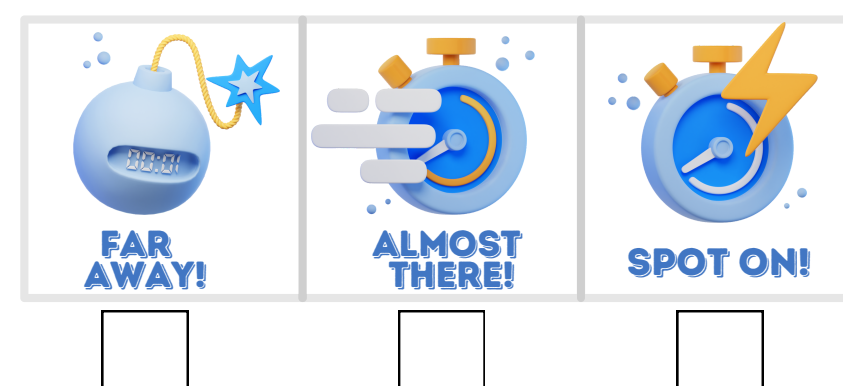
:
:

¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique

Marca:



Verificación del docente:

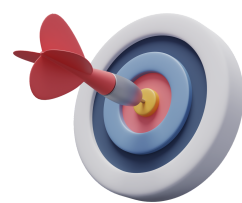
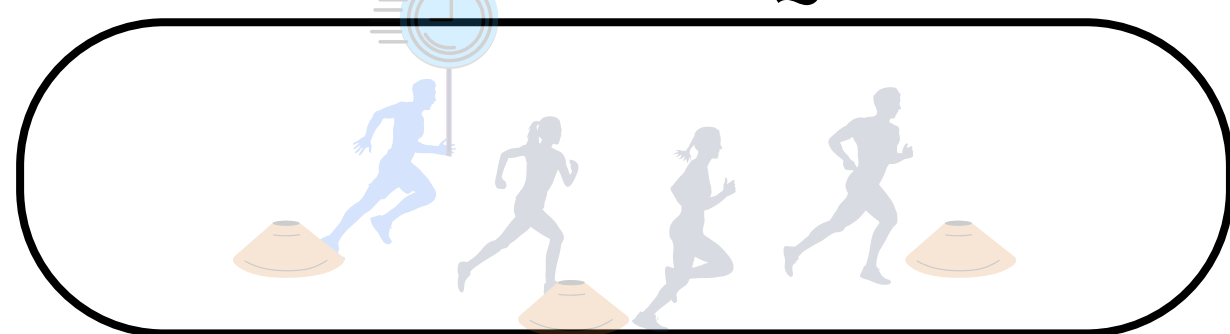




CRONORETOS

RITMO DE CARRERA

NOMBRE DEL EQUIPO:



RETO 1: Circuito libre y marca _____

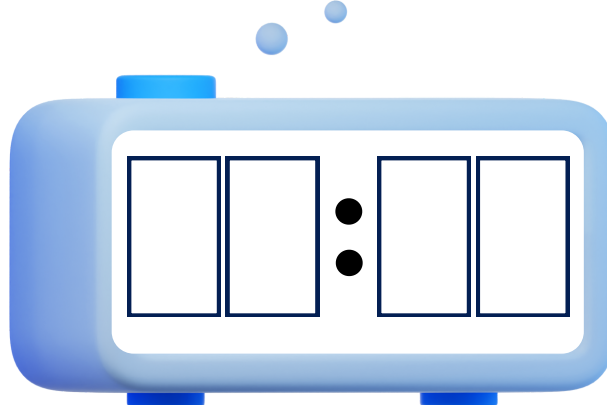
Ensayo 1

Ensayo 2

Ensayo 3

¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique

Marca:



Verificación del docente:

 FAR AWAY!	 ALMOST THERE!	 SPOT ON!
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



RETO 2: Circuito libre y marca _____

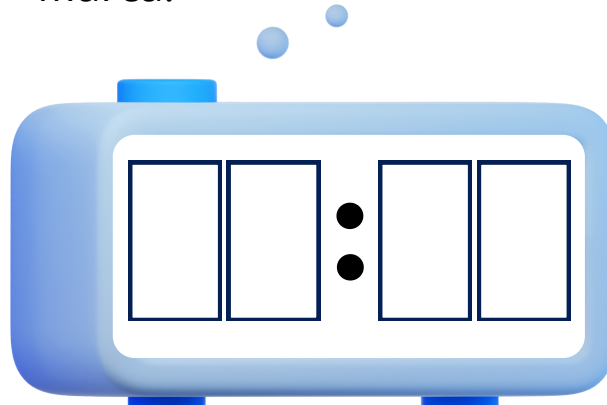
Ensayo 1

Ensayo 2



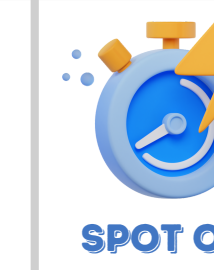
Ensayo 3

¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique

Marca:



Verificación del docente:

 FAR AWAY!	 ALMOST THERE!	 SPOT ON!
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



RETO 3: Circuito libre y marca _____

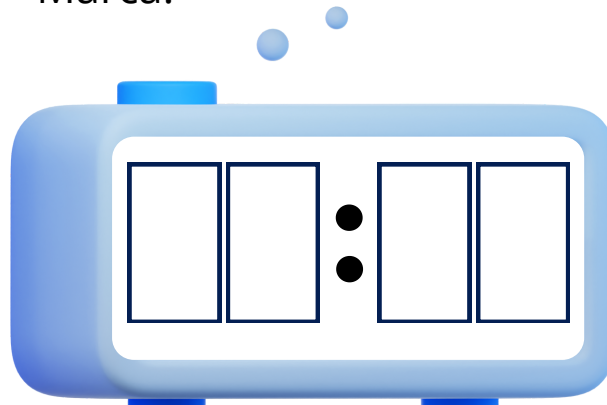
Ensayo 1

Ensayo 2


Ensayo 3

¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique

Marca:



Verificación del docente:

 FAR AWAY!	 ALMOST THERE!	 SPOT ON!
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



RETO 4: Circuito libre y marca _____

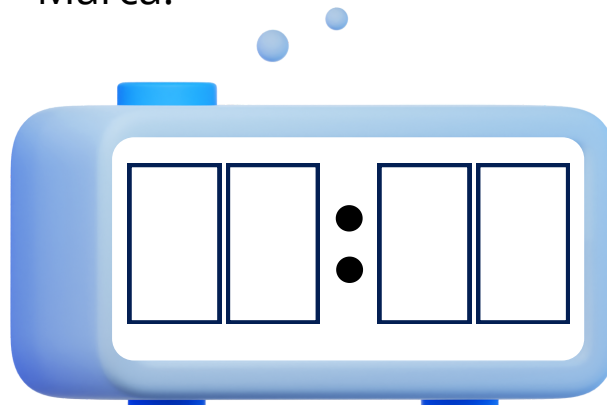
Ensayo 1

Ensayo 2

Ensayo 3

¿Lo tenéis ya?
Llamad al docente
que os verifique

Marca:



Verificación del docente:

 FAR AWAY!	 ALMOST THERE!	 SPOT ON!
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>