

# EDUCACIÓN FÍSICA COMPETENCIAL



@educacionfisicacompetencial

[www.efcompetencial.com](http://www.efcompetencial.com)

## ¿Corres en mi marca?

NOMBRE \_\_\_\_\_

### ¿Corres en mi marca?

**1º Paso** **Anota tu marca INDIVIDUAL**

Mi marca de tiempo en \_\_\_\_\_ vueltas ha sido:

Anota la marca →

Busca a un compañero/a que corra aproximadamente en tu marca \_\_\_\_\_ (nombre)

**Corred a ritmo en PAREJAS** **2º paso**

**RECUERDA:** Cuando corremos a ritmo nadie gana, tan solo se trata de mantenerme paralelo o muy cerca de mi pareja. El objetivo es que me ayude a no despistarme y bajar el ritmo. Por tanto, me fijo en mi pareja y mantengo la carrera.

← Anota la marca

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? **sí / no** (rodea)

Si lo habéis conseguido, seguid al 3er paso.  
Si no lo habéis conseguido consultad al profesor.

Busca a una pareja que corra en vuestra marca \_\_\_\_\_ (nombre) \_\_\_\_\_ (nombre)

**3º Paso** **Corred a ritmo en GRUPO**

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo?  
¿Te parece interesante esta forma de correr?  
Reflexiona

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Anota la marca

NOMBRE \_\_\_\_\_

### ¿Corres en mi marca?

**1º Paso** **Anota tu marca INDIVIDUAL** Mi marca en \_\_\_\_\_ vueltas ha sido:

Anota tu marca de tiempo:

Reda un número en función del cansancio que sientes al terminar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Busca a un compañero/a que corra aproximadamente en tu marca: \_\_\_\_\_ (nombre)

**Corred a ritmo en PAREJAS** **2º paso**

**RECUERDA:** Cuando corremos a ritmo nadie gana, tan solo se trata de mantenerme paralelo o muy cerca de mi pareja. El objetivo es que me ayude a no despistarme y bajar el ritmo. Por tanto, me fijo en mi pareja y mantengo la carrera.

Anota tu marca de tiempo:

Reda un número en función del cansancio que sientes al terminar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? **sí / no**

Si lo habéis conseguido, seguid al 3er paso. Si no lo habéis conseguido consultad al profesor.

Buscad a una pareja que corra en vuestra marca: \_\_\_\_\_ (nombre) \_\_\_\_\_ (nombre)

**3º Paso** **Corred a ritmo en GRUPO**

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

¿Te parece interesante esta forma de correr?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Anota la marca del grupo

NOMBRE \_\_\_\_\_

### ¿Corres en mi marca?

**1º Paso** **Anota tu marca INDIVIDUAL** Mi marca en \_\_\_\_\_ vueltas ha sido:

Anota tu marca de tiempo:

Reda un número en función del cansancio que sientes al terminar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Busca a un compañero/a que corra aproximadamente en tu marca: \_\_\_\_\_ (nombre)

**Corred a ritmo en PAREJAS** **2º paso**

**RECUERDA:** Cuando corremos a ritmo nadie gana, tan solo se trata de mantenerme paralelo o muy cerca de mi pareja. El objetivo es que me ayude a no despistarme y bajar el ritmo. Por tanto, me fijo en mi pareja y mantengo la carrera.

Anota tu marca de tiempo:

Reda un número en función del cansancio que sientes al terminar:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? **sí / no**

Si lo habéis conseguido, seguid al 3er paso. Si no lo habéis conseguido consultad al profesor.

Buscad a una pareja que corra en vuestra marca: \_\_\_\_\_ (nombre) \_\_\_\_\_ (nombre)

**3º Paso** **Corred a ritmo en GRUPO**

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

¿Te parece interesante esta forma de correr?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Anota la marca del grupo

Desde  
1er ciclo de  
Primaria

A partir  
de 2º ciclo

A partir  
de 3er ciclo



NOMBRE \_\_\_\_\_

# ¿Corres en mi marca?

@educacionfisicacompetencial

## 1<sup>er</sup> Paso

### Anota tu marca **INDIVIDUAL**

Mi marca de tiempo en      **vueltas** ha sido:

Anota la marca →



**Busca a un compañero/a que corra aproximadamente en tu marca** \_\_\_\_\_

(nombre)

## Corred a ritmo en **PAREJAS**

## 2<sup>o</sup> paso

### RECUERDA:

→ Cuando corremos a ritmo nadie gana, tan solo se trata de mantenerme paralelo o muy cerca de mi pareja. El objetivo es que me ayude a no despistarme y bajar el ritmo. Por tanto, me fijo en mi pareja y mantengo la carrera. →

← Anota la marca

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? **sí / no**  
(rodea)

Si lo habéis conseguido, seguid al 3er paso.

Si no lo habéis conseguido consultad al profesor.

**Busca a una pareja que corra en vuestra marca**

\_\_\_\_\_ (nombre)

\_\_\_\_\_ (nombre)

## 3<sup>er</sup> Paso

## Corred a ritmo en **GRUPO**

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo?

¿Te parece interesante esta forma de correr?

### Reflexiona

---

---

---

---

---

---





NOMBRE \_\_\_\_\_

# ¿Corres en mi marca?

@educacionfisicacompetencial

## 1<sup>er</sup> Paso

### Anota tu marca **INDIVIDUAL**

Mi marca de tiempo en      **vueltas** ha sido:

Anota la marca →



**Busca a un compañero/a que corra aproximadamente en tu marca** \_\_\_\_\_

(nombre)

## Corred a ritmo en **PAREJAS**

## 2<sup>o</sup> paso

### RECUERDA:

→ Cuando corremos a ritmo nadie gana, tan solo se trata de mantenerme paralelo o muy cerca de mi pareja. El objetivo es que me ayude a no despistarme y bajar el ritmo. Por tanto, me fijo en mi pareja y mantengo la carrera. →

← Anota la marca

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? **sí / no**  
(rodea)

Si lo habéis conseguido, seguid al 3er paso.

Si no lo habéis conseguido consultad al profesor.

**Busca a una pareja que corra en vuestra marca**

\_\_\_\_\_ (nombre)

\_\_\_\_\_ (nombre)

## 3<sup>er</sup> Paso

## Corred a ritmo en **GRUPO**

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo?

¿Te parece interesante esta forma de correr?

### Reflexiona

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





NOMBRE \_\_\_\_\_

# ¿Corres en mi marca?

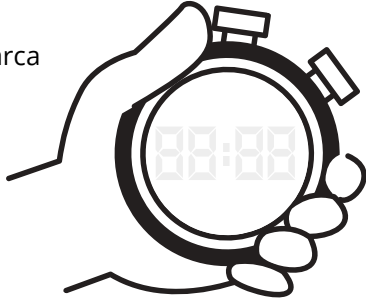
@educacionfisicacompetencial

## 1er Paso

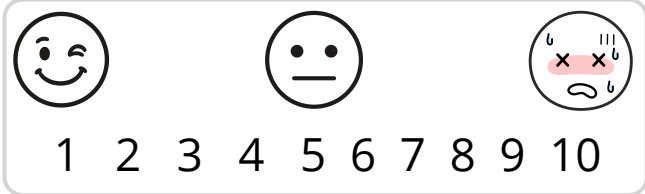
### Anota tu marca **INDIVIDUAL**

Mi marca en \_\_\_\_\_ vueltas ha sido:

Anota tu marca de tiempo:



Rodea un número en función del cansancio que sientes al terminar :



Busca a un compañero/a que corra aproximadamente en tu marca:

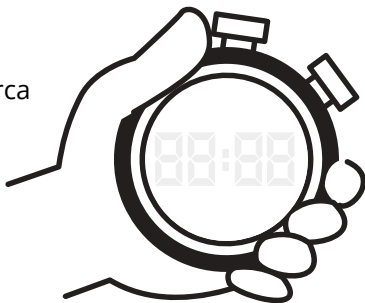
## Corred a ritmo en **PAREJAS**

## 2º paso

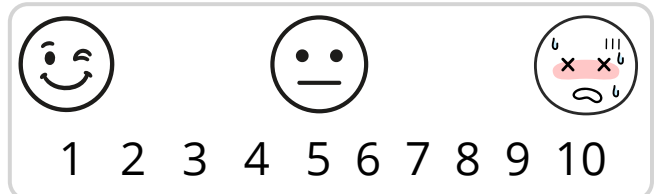
### RECUERDA:

- Cuando corremos a ritmo nadie gana, tan solo se trata de mantenerme paralelo o muy cerca de mi pareja. El objetivo es que me ayude a no despistarme y bajar el ritmo. Por tanto, me fijo en mi pareja y mantengo la carrera.

Anota tu marca de tiempo:



Rodea un número en función del cansancio que sientes al terminar :



¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? **sí / no**

Si lo habéis conseguido, seguid al 3er paso. Si no lo habéis conseguido consultad al profesor.

Buscad a una pareja que corra en vuestra marca:

## 3er Paso

### Corred a ritmo en **GRUPO**

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? ¿Por qué?

---

---

¿Te parece interesante esta forma de correr?

---

---

---

Anota la marca del grupo





NOMBRE \_\_\_\_\_

# ¿Corres en mi marca?

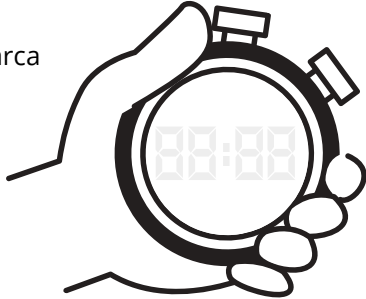
@educacionfisicacompetencial

## 1er Paso

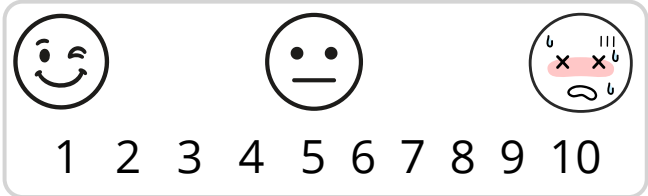
### Anota tu marca **INDIVIDUAL**

Mi marca en \_\_\_\_\_ vueltas ha sido:

Anota tu marca de tiempo:



Rodea un número en función del cansancio que sientes al terminar :



Busca a un compañero/a que corra aproximadamente en tu marca:

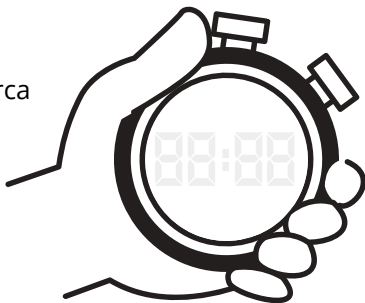
## Corred a ritmo en **PAREJAS**

## 2º paso

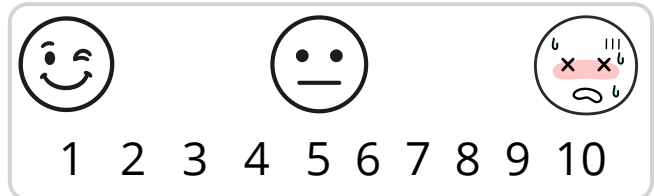
### RECUERDA:

- Cuando corremos a ritmo nadie gana, tan solo se trata de mantenerme paralelo o muy cerca de mi pareja. El objetivo es que me ayude a no despistarme y bajar el ritmo. Por tanto, me fijo en mi pareja y mantengo la carrera.

Anota tu marca de tiempo:



Rodea un número en función del cansancio que sientes al terminar :



¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? **sí / no**

Si lo habéis conseguido, seguid al 3er paso. Si no lo habéis conseguido consultad al profesor.

Buscad a una pareja que corra en vuestra marca:

## 3er Paso

### Corred a ritmo en **GRUPO**

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? ¿Por qué?

---

---

¿Te parece interesante esta forma de correr?

---

---

---

Anota la marca del grupo





NOMBRE \_\_\_\_\_

# ¿Corres en mi marca?

@educacionfisicacompetencial

## 1er Paso

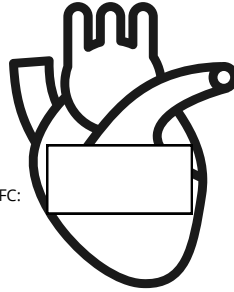
### Anota tu marca **INDIVIDUAL**

Mi marca en \_\_\_\_\_ vueltas ha sido:

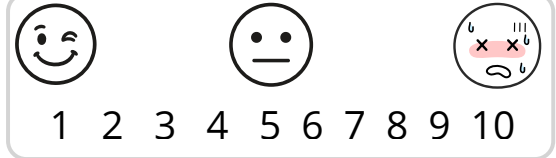
Anota tu marca de tiempo:



Anota tu FC:



Rodea un número en función del cansancio que sientes al terminar :



Busca a un compañero/a que corra aproximadamente en tu marca:

## Corred a ritmo en **PAREJAS**

## 2º paso

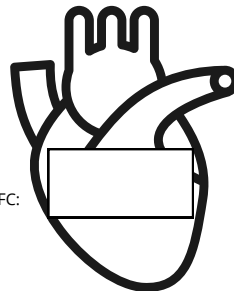
### RECUERDA:

- Cuando corremos a ritmo nadie gana, tan solo se trata de mantenerme paralelo o muy cerca de mi pareja. El objetivo es que me ayude a no despistarme y bajar el ritmo. Por tanto, me fijo en mi pareja y mantengo la carrera.

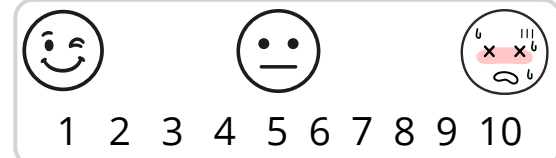
Anota tu marca de tiempo en pareja:



Anota tu FC:



Rodea un número en función del cansancio que sientes al terminar :



¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? **sí / no**

Si lo habéis conseguido, seguid al 3er paso. Si no lo habéis conseguido consultad al profesor.

Buscad a una pareja que corra en vuestra marca:

## 3er Paso

## Corred a ritmo en **GRUPO**

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? ¿Por qué?

---

---

¿Te parece interesante esta forma de correr?

---

---

Anota la marca del grupo





NOMBRE \_\_\_\_\_

# ¿Corres en mi marca?

@educacionfisicacompetencial

## 1er Paso

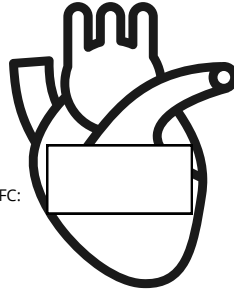
### Anota tu marca **INDIVIDUAL**

Mi marca en \_\_\_\_\_ vueltas ha sido:

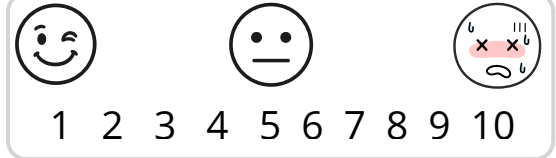
Anota tu marca de tiempo:



Anota tu FC:



Rodea un número en función del cansancio que sientes al terminar :



Busca a un compañero/a que corra aproximadamente en tu marca:

## Corred a ritmo en **PAREJAS**

## 2º paso

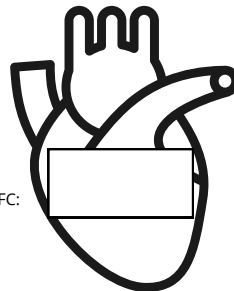
### RECUERDA:

- Cuando corremos a ritmo nadie gana, tan solo se trata de mantenerme paralelo o muy cerca de mi pareja. El objetivo es que me ayude a no despistarme y bajar el ritmo. Por tanto, me fijo en mi pareja y mantengo la carrera.

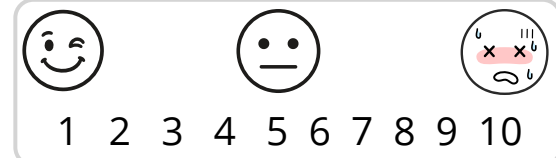
Anota tu marca de tiempo en pareja:



Anota tu FC:



Rodea un número en función del cansancio que sientes al terminar :



¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? **sí / no**

Si lo habéis conseguido, seguid al 3er paso. Si no lo habéis conseguido consultad al profesor.

Buscad a una pareja que corra en vuestra marca:

## 3er Paso

### Corred a ritmo en **GRUPO**

¿Habéis conseguido ir al mismo ritmo? ¿Por qué?

---

---

¿Te parece interesante esta forma de correr?

---

---

Anota la marca del grupo

