



“María, Madre del pueblo. Esperanza nuestra”
-400 años del hallazgo de la imagen de Ntra. Sra. del Valle-



ACTIVIDADES DE LA SEMANA (21 y 23 de abril)
PARA REALIZAR EN CASA.

CURSO: 1ro A y 1ro B.



ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.

CLAVE DE CLASSROOM: a4ygvln

PROFESORA: Ponce Ana María

DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO: aponce@institutosvallecba.edu.ar

PLAZO DE ENTREGA: lunes 27 de abril.

FORMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Las actividades serán evaluadas según los criterios siguientes:

- ✓ Presentación en tiempo (respetar el plazo de entrega).
- ✓ Las consignas presentadas deberán estar completas y respetar el orden de presentación de estas.
- ✓ Prolijidad y coherencia en la escritura.
- ✓ Puede utilizarse cualquier formato de letra, pero de color negro.



“María, Madre del pueblo. Esperanza nuestra”
-400 años del hallazgo de la imagen de Ntra. Sra. del Valle-



OBJETIVOS: Con el trabajo presentado, buscaremos lo siguiente: Aceptar las posibilidades de acción, comunicación, expresión y los límites posibles en la manifestación singular de la producción corporal y motriz, es decir:

- ✓ Escuchar mi cuerpo al estar realizando actividad física.
- ✓ Percibir los límites en esos ejercicios, es decir saber hasta dónde puedo hacer y cómo me siento una vez que lo hice.

ACTIVIDADES

Temas: Sistema muscular: Capacidades Condicionales “Resistencia- Fuerza”.

- 1) Lee las páginas del archivo subido, las cuales te explican que es la Resistencia, la Fuerza y como se trabaja cada una.
- 2) Continuaremos con la rutina planteada por el docente el jueves 16/04, la cual constaba de una entrada en calor, de un desarrollo de ejercicios y por último el cierre con estiramientos. Esta rutina la practicarás el martes y jueves en el horario que tu dispongas.
- 3) Una vez terminado el entrenamiento el jueves, harás una reflexión de cómo te sentiste esta semana a diferencia de la semana anterior, si pudiste realizar todas las repeticiones, como percibiste tu cuerpo (cansado, menos cansado, etc.).
- 4) Esa reflexión debes enviarla al docente, teniendo tiempo hasta el lunes 27/04.

!!!RECORDAR!!!...MUY IMPORTANTE ESTAR CON LA ROPA ADECUADA Y ZAPATILLAS. COLOCA MUSICA Y DIVIERTETE

ÉXITOS EN TU ENTRENAMIENTO, CUALQUIER INQUIETUD QUE SURJA SABEN QUE PUEDEN ESCRIBIRME, YA QUE ES UN TRABAJO EN CONJUNTO.

LES COMPARTO UNA FRASE QUE ME GUSTÓ MUCHO.... SALUDOS

“Solos podemos hacer muy poco; juntos podemos hacer mucho”

Helen Keller



“María, Madre del pueblo. Esperanza nuestra”
-400 años del hallazgo de la imagen de Ntra. Sra. del Valle-

