

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA  
(14 y 16 de Abril).

¡¡OJO!! Cambió mi mail:  
[cbevacqua@institutosvallecba.edu.ar](mailto:cbevacqua@institutosvallecba.edu.ar)

CURSO: 2do A y 2do B.



ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.

PROFESORA: Carolina Bevacqua.

DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO: [cbevacqua@institutosvallecba.edu.ar](mailto:cbevacqua@institutosvallecba.edu.ar)

PLAZO DE ENTREGA: lunes 20 de abril.

FORMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Las actividades serán evaluadas según los criterios siguientes:

- ✓ Comprensión de las actividades a realizar y resolución de “todas” las consignas.
- ✓ Presentación en tiempo (cumplir el plazo de entrega).
- ✓ Coherencia entre lo escrito y lo ejecutado.
- ✓ Puede utilizarse cualquier formato de letra, color y tamaño.

Tema:

- Capacidades Motoras Condicionales y Coordinativas.

### CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONALES:

1. Fuerza.
2. Flexibilidad.
3. Resistencia.
4. Velocidad.

### CAPACIDADES MOTORAS COORDINATIVAS:

1. Equilibrio.
2. Ritmo.
3. Acoplamiento.
4. Reacción.
5. Orientación.
6. Diferenciación.
7. Relajación/Respiración.

Esta semana vamos a ponernos en movimiento, en la medida de nuestras posibilidades, y desde casa. Recuerda NO estar con pantuflas o “Crocs”, y vestir **ropa adecuada** para realizar las actividades.

### ACTIVIDADES:

Para dar cierre a la temática trabajada en esta oportunidad van a realizar una breve filmación o tomar fotografías para mostrar su trabajo y aprobar la unidad.

- 1) Vas a elegir una Capacidad motora CONDICIONAL y una capacidad motora COORDINATIVA.
- 2) Vas a pensar, buscar o copiar algún ejercicio que sirva para trabajar cada una de ellas (uno para la capacidad Condicional y uno para la capacidad Coordinativa que elegiste). Tenes que describirlo, detallarlo en el trabajo y mencionar qué Capacidad Motora elegiste en cada caso.
- 3) Fílmate o saca una o varias fotos (no mas de 10) realizando el ejercicio, actividad o juego que elegiste. **Estas imágenes NO serán compartidas en ninguna red social ni en otros medios, son exclusivamente para presentar en este trabajo y aprobarlo.**
- 4) Presentar los puntos 2) y 3) por escrito a la dirección de mail que figura más arriba.

¡¡A TRABAJAR!!

Y no duden en consultar cualquier inquietud que tengan.

Saludos y a seguir #quedándose en casa#.