

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

¡¡OJO!! Cambie mi mail:
cbevacqua@institutosvallecba.edu.ar

CURSO: 4to A y 4to B.



ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.

PROFESORA: Carolina Bevacqua.

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

PLAZO DE ENTREGA: Lunes 20 de abril.

FORMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Las actividades serán evaluadas según los criterios siguientes:

- ✓ Presentar en tiempo (respetar el plazo de entrega).
- ✓ Comprender y resolver de las actividades presentadas.
- ✓ Ejecutar de manera correcta los ejercicios planteados.
- ✓ Aplicar conocimientos previos.
- ✓ utilizar cualquier formato de letra, color y tamaño.

Tema:

- Entrada en calor y ejercicios físicos en casa.

Seguimos 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:

Seguimos trabajando con el documento “DESENCADENADO” de Marcos Vázquez. No olviden realizar una breve entrada en calor.

- 1) Leer “Los ejercicios” en las páginas 16 y 17 del documento adjunto que ya venimos trabajando. Allí se mencionan 5 ejercicios:
 1. Flexión (página 18);
 2. Flexión vertical (página 34);
 3. Dominadas (página 44);
 4. Sentadilla (página 63); y
 5. Abdominales (página 78).
- 2) Elegí **uno** de los 5 ejercicios y realiza la progresión que el autor propone intentando alcanzar todos los niveles. Para cada ejercicio y en cada nivel, se sugiere cierta cantidad de repeticiones.
- 3) Toma fotos o filma un video corto de cada ejercicio que vayas realizando y preséntalas con tu trabajo. Estas imágenes NO serán compartidas en ninguna red social ni en otros medios, son exclusivamente para presentar en este trabajo y aprobarlo.
- 4) Responde:
 - a) ¿Por qué elegiste ese ejercicio?
 - b) ¿Hasta qué nivel de complejidad del ejercicio elegido llegaste?
 - c) ¿Qué sensación sentiste al terminar de hacer los ejercicios?
 - d) ¿Te resulta difícil hacer actividad física en casa?
- 5) Presenta por escrito el punto 2 y 4.

¡¡A TRABAJAR!!

Y no duden en consultar cualquier inquietud que tengan.

Saludos y a seguir #quedándose en casa#.