



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



CÓDIGO PARA INGRESAR AL CLASSROOM:

oxcusp5

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA
(6ta semana).

CURSO: 6to A y 6to B.

“No te olvides que puedes:
Empezar tarde...
Comenzar de nuevo...
Estar insegura...
Actuar diferente...
Probar y fallar...
Y aún así, tener éxito”.



ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.

PROFESORA: Carolina Bevacqua.

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

PLAZO DE ENTREGA: Lunes 11 de Mayo.

FORMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

En esta semana las actividades estarán regidas por los criterios siguientes:
✓ Presentación en tiempo (respetar el plazo de entrega).



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



- ✓ Cumplimiento de las consignas y desafíos planteados con responsabilidad y compromiso.
- ✓ Utilización de cualquier formato de letra, color y tamaño.

Temas:

- Ejercicios corporales y Preparación física.

ACTIVIDADES:

- Recorda que a partir de la semana que viene vamos a manejarnos solamente a través de CLASSROOM. El mail quedará disponible para algunos casos y/o situaciones particulares que se les indiquen.
- Para realizar las actividades de esta semana vestite con **ropa adecuada** y **calzado cómodo** para realizar los ejercicios.

- 1) Si aún no lo hiciste, ingresa al **Classroom** con la clave que te indico más arriba.
- 2) Esta semana les voy a proponer un “desafío” físico, esto quiere decir que vas a intentar cumplir con el objetivo propuesto, pero sin exigirte más allá de tus posibilidades. El desafío es ver y realizar todos los ejercicios que se van a ir mostrando en el video. El mismo es un compilado de todos los videos que ustedes enviaron por lo tanto conocen, y ya han realizado, la mayoría de los ejercicios. El siguiente es el vinculo para ver el video:

<https://drive.google.com/open?id=18kliRd30t67Z168U0Mq3gevNlybZnird>

Entonces la consigna es:

- a) Realizar cada uno de los ejercicios que vayan viendo en el video, la misma cantidad de veces o la misma cantidad de tiempo que los realiza la compañera que en ese momento los está ejecutando, ¿se entiende?
- b) Si se cansan, pueden detener el video y continuar unos segundos más tarde (hacer pausas NO superiores al minuto y cuando sientan que es realmente necesario).



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

- c) El video dura 23 minutos, aproximadamente, para que lo tengan en cuenta. Recomiendo poner música de fondo y preparar las condiciones del lugar.
- d) No te olvides de **vestir ropa cómoda y calzado adecuado**.
- e) Elonga una vez que finalices la sesión de ejercicios. Podes hacerlo como vos sabes, seguir algún tutorial o ver este video que te sugiero a continuación:

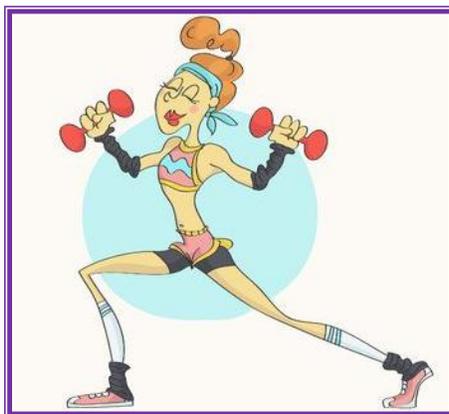
“Estiramientos ESTILO YOGA para después de hacer ejercicio”

<https://www.youtube.com/watch?v=sETvbV0oobI>

3) Una vez finalizado el desafío responde con honestidad y compromiso las siguientes preguntas:

- a) ¿Pudiste completar la realización de todos los ejercicios que se mostraron a lo largo de todo el video? Si no lo lograste, ¿hasta donde llegaste? Podes indicar el tiempo en el video.
- b) ¿Cuál o cuáles te costaron más?
- c) ¿Cómo te sentiste al finalizar la actividad?
- d) ¿Te gustó realizar este tipo de actividad o no fue de tu agrado?

¡¡A animarse!!



NOTA...

No duden en escribirme o consultarme cualquier inquietud que tengan. Espero que las actividades que se vienen realizando les sirvan o les permitan aprender algo nuevo.



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

