

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA
(02 y 07 de Abril).

¡¡OJO!! Cambió mi mail:
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

PLAZO DE ENTREGA: miércoles 08 de Abril.

FORMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Las actividades serán evaluadas según los criterios siguientes:

- ✓ Comprensión y resolución de “todas” las consignas.
- ✓ Presentación en tiempo (cumplir el plazo de entrega).
- ✓ Las consignas presentadas deberán estar completas y respetar el orden de presentación de las mismas.
- ✓ Puede utilizarse cualquier formato de letra, color y tamaño.

Tema:

- Capacidades Motoras Coordinativas.

ACTIVIDADES:

Para continuar trabajando vamos a aclarar una clasificación de conceptos que me parece importante destacar.

CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONALES: estas capacidades en conjunto determinan la condición física de una persona.

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

CAPACIDADES MOTORAS COORDINATIVAS: no se pueden entrenar con la misma eficacia que las capacidades condicionales porque, en gran medida, dependen de la edad de la persona. Dependen del sistema nervioso central y periférico para su dirección y regulación.

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

En muchos de los ejercicios que realizaste la semana pasada también se pusieron de manifiesto estas capacidades coordinativas. Pero antes de avanzar en las actividades pasamos a las consignas:

- 1) Buscar el significado de cada una de las capacidades coordinativas que te menciono mas arriba. Elaborar una explicación propia en donde demuestres que comprendiste lo que leíste.
- 2) Tomando los ejercicios de la semana pasada identificar que capacidades COORDINATIVAS te parece que se ponen de manifiesto. Acá van los ejercicios para que no tengan que buscarlos.
 - a) Saltar la soga durante 3 minutos intentando no parar (si no tenes nada que te sirva como soga, realiza saltos en el lugar).
 - b) Sentada en el suelo, piernas separadas y extendidas lleva tu tronco hacia adelante hasta llegar lo más lejos posible.

- c) Realiza 20 abdominales “bolita”.
- d) Salta la soga lo más rápido que puedas por 20 segundos (si no tienes nada que te sirva como soga, realiza saltos en el lugar).
- e) “Ejercicio puente o tablita”: apoya las palmas de tus manos en el suelo, brazos extendidos y sin apoyar tus rodillas cuánto tiempo soportas en esa posición. Asegúrate de mantener derecha tu espalda.
- f) Por 15 segundos realiza ejercicio de “repiqueteo” o “skipping” lo más rápido que puedas.
- g) Intenta tocar tus manos detrás de tu espalda.



- h) Estocada con salto en el lugar. Cada vez que realiza un salto cambias la pierna que está adelante.



- i) Realiza el ejercicio denominado “paloma”, una vez con cada pierna, sosteniendo el equilibrio por 20 segundos.



- j) Según tus posibilidades realiza una vertical (puede ser contra una pared o sin apoyo) o “medialuna”.
- 3) Por último, vas a pensar dos ejemplos de ejercicios (los que vos quieras) e los que puedas explicar las capacidades motoras CONDICIONALES y COORDINATIVAS que se ponen en juego. Por ejemplo: al andar en bicicleta ponemos en juego capacidades como, la FUERZA y el EQUILIBRIO. Otro ejemplo: al realizar una clase de Yoga, entran en juego capacidades como la FLEXIBILIDAD, FUERZA y la RELAJACIÓN/RESPIRACIÓN.

¡¡A TRABAJAR!! Y no duden en consultar cualquier duda que tengan.

Saludos y a seguir #quedándose en casa#.