

**ACTIVIDADES
PARA REALIZAR EN CASA
(26 de Marzo).**

CURSO: 2do A y 2do B.



ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.

PROFESORA: Carolina Bevacqua.

DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO: caritobevacqua1985@gmail.com

PLAZO DE ENTREGA: lunes 30 de marzo.

FORMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Las actividades serán evaluadas según los criterios siguientes:

- ✓ Comprensión y resolución de 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 Condicionales.

ACTIVIDADES:

1) Para continuar avanzando en el tema te voy a proponer una serie de ejercicios para que realices en tu casa. A medida que los vayas realizando completa con la capacidad o las capacidades que consideres que utilizaste para desarrollarla. Los ejercicios están enumerados para que no tengas que

volver a escribirlos, si no quieres. Solo colocando el numero de ejercicio y la capacidad que se desarrolla en él esta bien.

2) Una vez que hayas terminado de completar el punto 1), elabora una opinión personal sobre lo trabajado en estas dos semanas. Lo positivo y lo negativo. Este punto NO es evaluativo, pero me sirve para conocer sus intereses, motivaciones y dificultades a la hora de resolver las actividades planteadas.

- a) Saltar la sog a durante 3 minutos intentando no parar (si no tenes nada que te sirva como sog a, 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 sog a lo más rápido que puedas por 20 segundos (si no tenes nada que te sirva como sog a, 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 contá cuanto 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 esta 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”.