



ACTIVIDADES DE LA SEMANA (21 y 23 de abril)  
PARA REALIZAR EN CASA.

CURSO: 3ro A y 3ro B.



ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.

CLAVE DE CLASSROOM: yzhtvjd

PROFESORA: Ponce Ana María

DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO: [aponce@institutonsvallecba.edu.ar](mailto:aponce@institutonsvallecba.edu.ar)

PLAZO DE ENTREGA: lunes 27 de abril.

FORMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Las actividades serán evaluadas según los criterios siguientes:

- ✓ Presentación en tiempo (respetar el plazo de entrega).
- ✓ Las consignas presentadas deberán estar completas y respetar el orden de presentación de estas.
- ✓ Prolijidad y coherencia en la escritura.
- ✓ Puede utilizarse cualquier formato de letra, pero de color negro.

OBJETIVOS: Con el trabajo presentado, buscaremos lo siguiente: Aceptar las posibilidades de acción, comunicación, expresión y los límites posibles en la manifestación singular de la producción corporal y motriz, es decir:



- ✓ Escuchar mi cuerpo al estar realizando actividad física.
- ✓ Percibir los límites en esos ejercicios, es decir saber hasta dónde puedo hacer y como me siento una vez que lo hice.

## ACTIVIDADES

### Temas: Sistema muscular: Capacidades Condicionales “Fuerza”.

- 1) Lee las páginas del archivo subido, las cuales te explican que es la Fuerza, tipos de fuerzas y como trabajarla o desarrollarla.
- 2) Continuaremos con la rutina planteada por el docente el día jueves 16/04, la cual constaba de una entrada en calor, de un desarrollo de ejercicios y por último el cierre con estiramientos. Esta rutina la practicarás el martes y jueves en el horario que tu dispongas.
- 3) Una vez terminado el entrenamiento el jueves, harás una reflexión de como te sentiste esta semana a diferencia de la semana anterior, si pudiste realizar todas las repeticiones, como percibiste tu cuerpo (cansado, menos cansado, etc.).
- 4) Esa reflexión debes enviarla al docente, teniendo tiempo hasta el lunes 27/04.

**!!!RECORDAR!!!...MUY IMPORTANTE ESTAR CON LA ROPA ADECUADA Y ZAPATILLAS. COLOCA MUSICA Y DIVIERTETE**

**ÉXITOS EN TU ENTRENAMIENTO, CUALQUIER INQUIETUD QUE SURJA SABEN QUE PUEDEN ESCRIBIRME, YA QUE ES UN TRABAJO EN EQUIPO.**

**LES COMPARTO UNA FRASE QUE ME GUSTÓ MUCHO.... SALUDOS**

*“Lo más hermoso del trabajo en equipo es que siempre tienes a otros de tu lado”*

*Margaret Carty*