**ACTIVIDADES DE LA SEMANA (21 y 23 de abril)**

**PARA REALIZAR EN CASA.**

**CURSO:** **5to A y 5to B.**



**ESPACIO CURICULAR:** Educación Física.

**CLAVE DE CLASSROOM:** jt6udyg

**PROFESORA:** Ponce Ana María

**DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:** 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: Sostener hábitos de vida saludable, crear y apropiarse del movimiento corporal, valorando sus posibilidades y conociendo sobre él.

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

**ACTIVIDADES**

**Temas**: **Sistema muscular: Capacidades Condicionales “Fuerza- Resistencia”.**

1. Lee las páginas del archivo subido, las cuales te explican que es la Fuerza y la Resistencia, tipos de fuerzas, de resistencia y como trabajar cada una o desarrollarla.
2. Realizaran su rutina planteada el jueves 16/04, la cual debía constar de una entrada en calor, de un desarrollo de ejercicios y por último el cierre con estiramientos. Algunas estudiantes recibirán si es necesario una corrección en ciertos ejercicios enviados.
3. Esta rutina la practicaras el martes y jueves en el horario que tu dispongas.
4. Una vez terminado el entrenamiento el jueves, harás una reflexión de cómo te sentiste si pudiste realizar todas las repeticiones, como percibiste tu cuerpo (cansado, menos cansado, etc.).
5. 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*