

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA (26 y 31 de Marzo)

CURSO: 4to A y 4to B.



ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.

PROFESORA: Carolina Bevacqua.

DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO: caritobevacqua1985@gmail.com

PLAZO DE ENTREGA: martes 31 de marzo.

FORMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Las actividades serán evaluadas según los criterios siguientes:

- ✓ Presentación en tiempo (respetar el plazo de entrega).
- ✓ Comprensión y resolución de las actividades presentadas.
- ✓ Prolijidad y coherencia en la escritura.
- ✓ Puede utilizarse cualquier formato de letra, color y tamaño.

Tema:

- Entrada en calor.
- Flexibilidad.

ACTIVIDADES:

En esta propuesta vamos a movernos un poco. En la medida de lo posible intenta no estar con pantuflas o “Cros”, y vestir ropa adecuada para realizar las actividades. Empezamos...

- 1) Leer las páginas 107 y 108 del documento adjunto *“DESENCADENADO. Tu cuerpo es tu gimnasio”* de Vázquez, Marcos.
- 2) Realiza la entrada en calor que allí se sugiere. Describí de manera breve las diferencias y similitudes con la entrada en calor que vos elaboraste la semana anterior. Esto sería realizar una crítica constructiva sobre lo que vos misma hiciste.
- 3) A continuación leer desde la página 137 a la 146 del documento y realizar cada uno de los ejercicios propuestos, según tus posibilidades. Recordá no forzarte a hacer aquellos ejercicios que no puedas realizar.
- 4) Elabora una conclusión sobre lo leído y lo trabajado a lo largo de estas actividades.