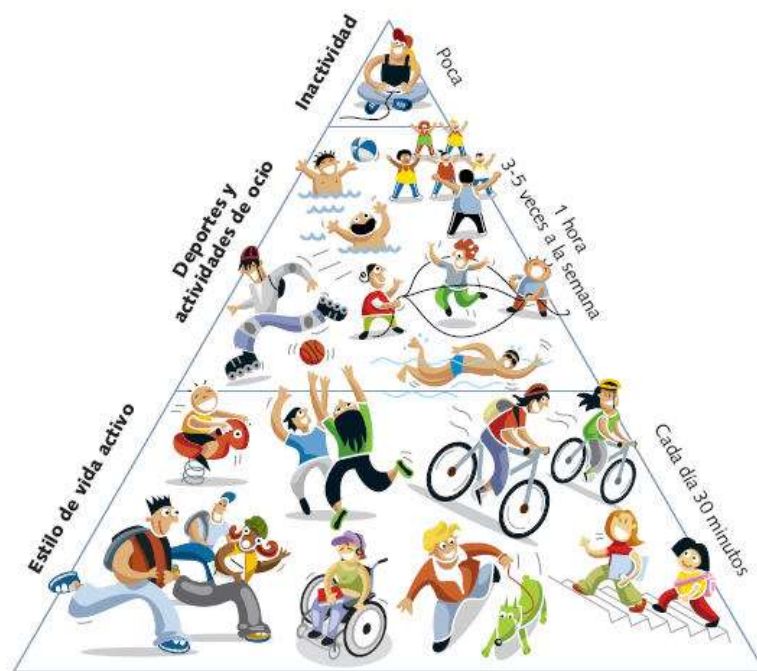


ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA  
(02 y 07 de Abril).

¡¡OJO!! Cambio mi mail:  
[cbevacqua@institutosvallecba.edu.ar](mailto:cbevacqua@institutosvallecba.edu.ar)

CURSO: 6to A y 6to B.



ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.

PROFESORA: Carolina Bevacqua.

DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO: [cbevacqua@institutosvallecba.edu.ar](mailto:cbevacqua@institutosvallecba.edu.ar)

PLAZO DE ENTREGA: Miércoles 8 de Abril.

FORMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Las actividades serán evaluadas según los criterios siguientes:

- ✓ Presentación en tiempo (respetar el plazo de entrega).
- ✓ Comprensión y ejecución de las consignas presentadas.

- ✓ Puede utilizarse cualquier formato de letra, color y tamaño.
- ✓ Honestidad a la hora de la ejecución de las propuestas.

**Temas:**

- Preparación física.
- Ejercicios corporales.

**ACTIVIDADES:**

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

Es importante que sepas que **NO QUIERO QUE TE SOBREEEXIGAS A TUS POSIBILIDADES**. Nadie conoce más su cuerpo que ustedes mismas. Por lo que a la hora de realizar cualquiera de los 5 ejercicios que se proponen analicen bien sus posibilidades. Empezamos...

- 1) Leer la página 16 y 17 del documento adjunto “*DESENCADENADO. Tu cuerpo es tu gimnasio*” de Vázquez, Marcos.
- 2) Leer la **página 170** del documento adjunto. Allí se presenta una tabla con ejercicios y su progresión para superar diferentes niveles.
- 3) Utilizando el formato de la siguiente tabla vas a completar con una cruz (X) en que nivel estás, según la cantidad de repeticiones que hayas podido hacer de cada ejercicio. **OJO** con las dominadas, si no tienes donde hacerlo, simplemente, no lo hagas. Ante cualquier duda consulta el índice del documento y busca el ejercicio para entender como se realiza. El autor explica de manera muy clara y sencilla cada ejercicio y su progresión.

	EJERCICIOS	NIVEL 1	NIVEL 2	NIVEL 3	NIVEL 4
1	Flexión				
2	Flexión vertical				
3	Dominada				
4	Sentadilla				

5	Abdominales				
---	-------------	--	--	--	--

**NOTA:** No duden en escribirme o consultarme cualquier inquietud que tengan. Espero disfruten y se entretengan con las actividades, o al menos les sirvan como desafíos personales para conocer un poco mas de sus potencialidades o debilidades a la hora de realizar ejercicios.