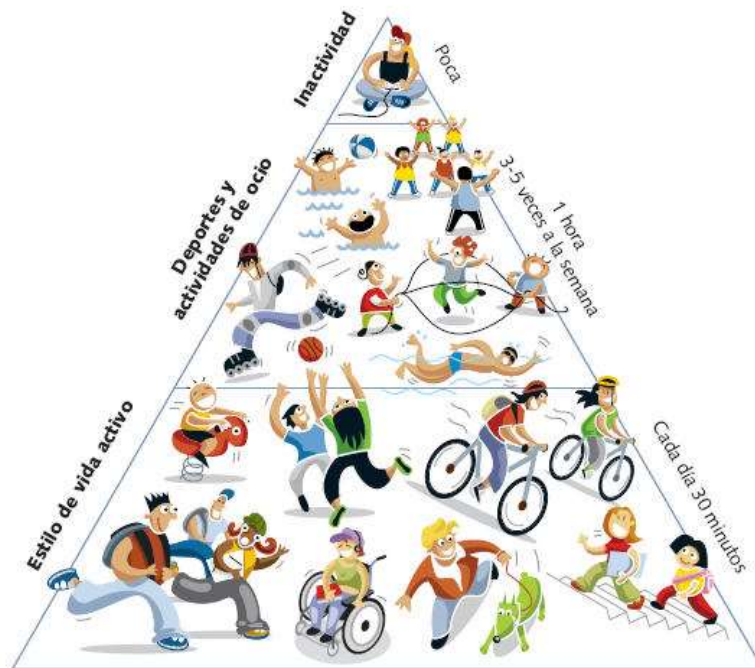


ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA
(24 y 31 de Marzo).

CURSO: 6to A y 6to 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 ejecución de las consignas presentadas.
- ✓ Prolijidad y coherencia en la escritura.
- ✓ Puede utilizarse cualquier formato de letra, color y tamaño.

Temas:

- Preparación física.
- Cuerpo funcional.
- Ejercicios corporales.

ACTIVIDADES:

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

- 1) Leer en la **página 12** del documento adjunto: *“DESENCADENADO. Tu cuerpo es tu gimnasio”* de Vázquez, Marcos, el contenido bajo el título que dice: *“¿Qué es un cuerpo funcional?”*. Luego realiza una explicación breve y clara de lo que comprendiste con tus palabras.
- 2) Busca la **página 95** del documento adjunto y realiza **todos** los ejercicios que allí se proponen (respetando siempre tus posibilidades). No olvides realizar previamente una entrada en calor (sugiero ver **pagina 107 y 108** “Calentamiento y estiramiento global”).
- 3) Fílmate realizando tres de los ejercicios que elijas, no es necesario que compartas el video pero si que lo guardes para trabajar más adelante.
- 4) Como conclusión mira los videos y según como te hayas sentido durante la realización de los ejercicios, elabora una reflexión personal volcando tu opinión sobre los ejercicios realizados.