

## EETP N° 460: " GUILLERMO LEHMANN"

MATERIA: EDUCACION FISICA.

CURSO: 3RO D

DOCENTE: Carmen Vara

CORREO: mariadelcarmenvara@hotmail.com

### **Actividad: n° 1**

- Realizar un circuito de 5 estaciones, con ejercicios simples; que contengan:
- Ejercicios de elongación de grandes grupos musculares.
- Trabajos de fuerza general.
- Secuencias de velocidad.

IMPORTANTE: Una vez que esté armado el circuito, tendrán que presentarlo en un Word y también realizarlo en forma práctica como mínimo tres veces a la semana.

Características del circuito:

- Debe ser simple, contar con 5 o 6 repeticiones por cada ejercicio.
- puede ser con o sin elementos.
- Ir de lo simple a lo complejo.
- la dificultad de la ejecución tiene que adaptarse a las cualidades físicas del alumno.
- ejercicios pueden ser cualquiera de los aprendidos en las clases de educación física.

LO IMPORTANTE ES REALIZAR ALGUNA ACTIVIDAD FISICA EN CASA, EN EL ESPACIO QUE TENGAMOS. TAMBIEN LO PUEDEN HACER LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA.

ENVIAR DICHO CIRCUITO A MI CORREO, Y REALIZARLO EN CASA COMO MINIMO TRES VECES POR SEMANA. (AL REANUDARSE LAS CLASES SERA EVALUADO EN FORMA PRACTICA.)

## Actividad: N° 2

### QUEDATE EN CASA: COREO ONLINE CON TUS AMIGOS/AS

Armar grupos por WhatsApp de 4 o 6 alumnas/os. Elijan una música que les guste mirando alguno de los vídeos que nos llegan por WhatsApp y tomándolo como ejemplo (sin copiarlo) cada alumna desde su casa deberá armar una secuencia con 2 series de 8 tiempos como mínimo. Puede ser bailable o secuencias de abdominales, espinales, fuerza, con o sin elementos, etc. Luego se grabará filmándose, y lo compartirá con las/os demás compañeras/os del grupo. Entre todas/os les pondrán un orden a las secuencias inventadas y las compartirán en el grupo. Todas deberán aprender la coreografía y filmarla completa. La enviarán por este medio filmada o será presentada ante todo el curso cuando comiencen las clases.

Para ayudarte te paso estos links que podés ver en YouTube Mucha suerte

<https://youtu.be/OFixNLFoY10>

<https://youtu.be/3Uew2mCt-rc>

Elegir cualquiera de las dos actividades antes planteadas, desarrollarlas y hacerlas por lo menos 3 veces por semana solas o con cualquier miembro de su familia.

Mandar la misma por mail. En el caso que la cuarentena se extienda, deberán hacer la actividad que les falte.

CUALQUIER DUDA O PREGUNTAS LA REALIZARÁN AL MISMO MAIL.