

**DOCENTE:** LUCERO JUAN CARLOS.-

**AÑO:** 2° 1ra - 2° 2da

**CICLO:** BASICO.-

**TURNO:** MAÑANA.-

**AREA:** EDUCACION FISICA.-

**TITULO:** “ EDUCACION FISICA EN EL HOGAR”.-

**CONTENIDO:** CAPACIDADES CONDICIONALES.-

**ACTIVIDADES:** Para 15 días de trabajo en casa.-

**Continuar con el trabajo de la Guía anterior**

\* **Saltos:** Teniendo en cuenta una línea de referencia trabajar en saltos laterales (hacia uno y otro lado); respetando las distintas variables:

a) El tiempo de ejecución: Comenzar con series de saltos con una duración de 20 segundos, aumentando el tiempo de trabajo progresivamente (acorde a la capacidad orgánica y funcional).- Todos los saltos deberán ser contados.-

b) En el mismo tiempo, tratar de mejorar la cantidad de saltos.-

c) Trabajo de elongación de la musculatura trabajada después de cada sesión.

Bibliografía de Educación Física en Internet en donde haga mención a la elongación de musculatura de las piernas.-

- Trabajar colaborativamente entre pares (virtual).Vía whatsapp.-

**EVALUACION:** Socialización y ejecución de la tarea cuando se retomen las actividades.-

**EVALUACION PARA ALUMNOS QUE NO REALICEN EDUCACION FISICA** Realizaran un trabajo práctico escrito en donde describan ejercitaciones solicitadas.-

**Mail de contacto:** juancalucero50@outlook.es

