

**E. E. S. T. N°1 -CONTINUIDAD PEDAGÓGICA -
EDUCACIÓN FÍSICA**

Fecha de entrega: 22-09

ACTIVIDAD N°10

¡Hola chicos!:

Seguimos evaluando las Capacidades, ésta vez vamos a testear la FLEXIBILIDAD.

Como ya saben la FLEXIBILIDAD es una capacidad que si la entrenamos la podemos mejorar, para ello debo realizar con cierta frecuencia ejercicios de elongación de cada músculo para poder así mejorarla.

Para realizar esta actividad deberán tomarse quince días. La van a realizar de la misma manera que hicieron la Actividad de FUERZA.

¿Cómo hacerlo?:

-Ver los siguientes videos:

<https://youtu.be/LnoboMVASYA>

<https://youtu.be/DBQj1wF6F8>

<https://youtu.be/zaePxfxSRuM>

<https://youtu.be/hVvz70LLijo>

<https://youtu.be/Tzp7IWq-RDY>

<https://youtu.be/CAptLjf-34A>

- En principio deberán elegir un test y realizarlo como muestra y explica el video, y registrar el resultado de la evaluación.

-Durante un período de 15 días podrán realizar ejercicios de elongación de los distintos grupos musculares todos o casi todos los días (Frecuencia). Esto les permitirá al momento de repetir el test, observar si mejoraron el resultado.

Por ejemplo:

Día 1: Realizo el primer test. Registro resultado

Día 2 al 14: Realizo elongaciones cada día, pueden elongar cada musculo por ejemplo por 30 segundos, cada uno lo hará dentro de sus posibilidades. En esta etapa lo que tienen que hacer son ejercicios de elongación como los que hacemos para entrar en calor o de elongación final en las clases de Educación Física.

Día 15: Repito el test. Registrar el nuevo resultado y comparar con la primera evaluación.

- Deberán enviarnos por escrito el registro del Test, pueden hacer uno o más, también pueden adjuntar fotos o videos.

Recuerden:

- Las actividades realizadas deberán ser guardadas en una carpeta o en formato papel, las mismas serán solicitadas en el regreso a clases.
- Pueden presentar las actividades que aún no han entregado, ya sea por mail o por WhatsApp.

- En breve les estaremos enviando un link para una reunión por la Plataforma Zoom/Google Meet para tratar las actividades propuestas y poder aclarar dudas.

¡Esperemos que estén todos bien y a cuidarse mucho!

- Cualquier consulta que tengan nos envían un mail o WhatsApp.

Prof. Laureano Di Grazia Celular: [336 464-5223](tel:3364645223) Mail: laureanodigrazia@hotmail.com.ar

Prof. Sebastián Fornillo Celular: [336 439-4925](tel:3364394925) Mail: sebafornillo@hotmail.com

Prof. Valeria Pellegrini Celular: 336 467-9749 Mail: vale_pele@hotmail.es

Prof. Carolina Frigerio Celular: 336 430-2989 Mail: canofrigerio@gmail.com

