

ES N°1- PLAN DE CONTINUIDAD PEDAGÓGICA PARA 3°A

EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad N° 2 - Tercer Trimestre

Profesora: Sabrina Suller

Plazo de entrega: martes 20 de octubre

Se puede entregar por mail a sabrinasuller11@gmail.com o por WhatsApp al 2241 492403.

ENTRENAMOS?!

La propuesta esta vez es ejercitarnos tomando conciencia de lo que hacemos. Por este motivo, vamos a registrar la actividad física y otros valores que luego verán reflejados en el cuadro que deberán completar.

Pasos a seguir:

- 1) Elegir qué actividad desarrollarán: CAMINATA, CICLISMO, RUNNING, PATINAJE, etc. Un día pueden hacer una, y otro día, otra, pero siempre aclaren cuál hicieron.
- 2) Completar cada día de entrenamiento todos los datos solicitados. Si tienen alguna inquietud, pueden consultar por el grupo de WhatsApp que tenemos.
- 3) Si bien en la grilla aparecen todos los días de la semana, no es obligación que todos los días se ejerciten. Sí sería conveniente que lo hagan como mínimo tres veces por semana.
- 4) Recuerden que deben entrar en calor y elongar al final.
- 5) A continuación les dejo la Escala de Borg, se utiliza para clasificar el esfuerzo que implicó en ustedes la actividad física. En la grilla deberán poner el **número** que ustedes consideren represente el esfuerzo realizado.



NOMBRE:							
SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDAD FISICA ELEGIDA							
CLIMA- TEMPERATURA							
HORA DE INICIO							
ENTRADA EN CALOR							
DISTANCIA RECORRIDA O DURACION							
HIDRATACION DURANTE EL ENTREN.							
ELONGACIÓN							
HORA DE FINALIZACIÓN							
ESCALA DE BORG							

NOMBRE:							
SEMANA 2	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ACTIVIDAD FISICA ELEGIDA							
CLIMA- TEMPERATURA							
HORA DE INICIO							
ENTRADA EN CALOR							
DISTANCIA RECORRIDA O DURACION							
HIDRATACION DURANTE EL ENTREN.							
ELONGACIÓN							
HORA DE FINALIZACIÓN							
ESCALA DE BORG							

Suerte!!!!

Profe Sabrina.