



“María, Madre del pueblo. Esperanza nuestra”
-400 años del hallazgo de la imagen de Ntra. Sra. del Valle

CÓDIGO PARA INGRESAR AL CLASSROOM:

dsabcar

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA
(6ta SEMANA)

CURSO: 4to A y 4to B.



“No te olvides que puedes:
Empezar tarde...
Comenzar de nuevo...
Estar insegura...
Actuar diferente...
Probar y fallar...
Y aún así, tener éxito”.

ESPACIO CURRICULAR: Educación Física.

PROFESORA: Carolina Bevacqua.

DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO: cbevacqua@institutosvallecba.edu.ar

CIERRE DEL PLAZO DE ENTREGA: Viernes 8 de Mayo.



FORMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Las actividades serán evaluadas según los criterios siguientes:

- ✓ Presentación en tiempo (respetar el plazo de entrega).
- ✓ Ejecución de manera correcta de los ejercicios planteados con responsabilidad y cuidado del propio cuerpo.
- ✓ Aplicación de conocimientos previos.
- ✓ Compromiso y responsabilidad con la clase a pesar de la distancia y la modalidad en la que se desarrolla como consecuencia del ASO (aislamiento social obligatorio).
- ✓ Utilización de cualquier formato de letra, color y tamaño para la presentación del trabajo práctico.

Tema:

- Reloj biológico.
- Ejercicios físicos y posturales.

Seguimos en movimiento, en la medida de nuestras posibilidades, y desde casa. Recuerda NO estar con pantuflas o “Crocs”, y vestir **ropa adecuada** para realizar las actividades.

ACTIVIDADES:

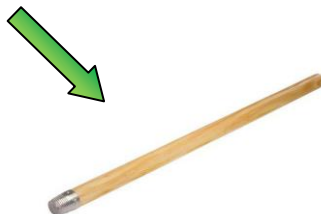
- 1) Si aun no lo hiciste ingresa al Classroom con la clave que se te indico más arriba.
- 2) Observa y lee de manera detenida la filmina que comparto en el archivo adjunto (“Reloj Biológico”).
 - a) Busca información y elabora una definición “con tus palabras” de lo que es el RELOJ BIOLÓGICO.
 - b) Busca y escribí el significado del concepto CICLO o RITMO CIRCADIANO lo podes encontrar de las dos maneras.
 - c) Explica la **relación** entre los conceptos: Reloj Biológico y Ciclo Circadiano.
 - d) ¿Qué es la “melatonina”? ¿Cuál es su función?
- 3) ¿Te parece importante la información que brinda la filmina? ¿Podrías acomodar tus actividades y tus horarios ajustándolos a lo que se propone?



“María, Madre del pueblo. Esperanza nuestra”
-400 años del hallazgo de la imagen de Ntra. Sra. del Valle

- 4) Ahora vas a observar el video que comparto con ustedes. Para realizar las actividades que se proponen van a necesitar un bastón o el palo de una escoba o escobillón, sin la escobilla.

Así



Ingresa al siguiente link para ver el video:

<https://youtu.be/M1PnFDP8DGO>

Si la calidad del video es regular, modificala con el icono de



configuración que está en el margen inferior derecho de

Realiza los ejercicios propuestos. Podes pausar el video si necesitas descansar, pero el objetivo sería realizar la serie completa **sin pausa**. Tené cerca una botella de agua si es necesario.

- 5) Ahora responde con honestidad y compromiso la siguiente pregunta:
¿Realizaste la serie completa? Sin importar cuanto tiempo demoraste.

SI

NO

¿Por qué?



LEER CON ATENCIÓN



Considero importante destacar que no siempre voy a pedirles que se filmen o saquen fotos para demostrarme que hacen las actividades y ejercicios prácticos, porque depende de ustedes el compromiso y la responsabilidad con la que realizan estas clases a distancia.



Pero tomen los ejercicios como propuestas para mantenerse en movimiento aunque se que muchas de ustedes realizan ejercicios en casa y siguen rutinas de entrenamiento. Ahora si...





“María, Madre del pueblo. Esperanza nuestra”
-400 años del hallazgo de la imagen de Ntra. Sra. del Valle



¡¡A TRABAJAR!!



Y no duden en consultar cualquier inquietud que tengan. Saludos y a seguir #quedándose en casa#.