



“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
(21 y 23 de Abril)

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

PLAZO DE ENTREGA: Lunes 27 de abril.



FORMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Las actividades serán evaluadas según los criterios siguientes:

- ✓ Presentar en tiempo (respetar el plazo de entrega).
- ✓ Ejecutar de manera correcta los ejercicios planteados.
- ✓ Aplicar conocimientos previos.
- ✓ Demostrar 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).
- ✓ Utilizar cualquier formato de letra, color y tamaño.

Tema:

- Entrada en calor.
- Ejercicios físicos y posturales de relajación.

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) Ingresar al Classroom con la clave que se te indico más arriba.
- 2) Responde la encuesta. **No** es evaluativa pero si obligatoria. La misma es a través de un formulario de GOOGLE FORMS:
<https://forms.gle/fdiUNpbn3XksAFSLA>
- 3) Observa las imágenes que te comparto en el archivo adjunto (*“Ejercicios para relajar el cuerpo...”*) sobre diferentes posturas y ejercicios que contribuyen a mejorar aspectos corporales y de la salud.
- 4) Ahora vas a realizar una breve entrada en calor para predisponer de buena manera a tu cuerpo. Sugiero:
 - ❖ 3 minutos en total de movilidad articular, esto es de todas las articulaciones del cuerpo y de todas las formas que se te ocurran.
 - ❖ Realiza series de 30 segundos de saltos en el lugar, primero con ambos pies juntos; abriendo y cerrando piernas; en un pie; con el otro pie y adelante y atrás, sin pausa. Para ello asegúrate de respirar correctamente.



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



- ❖ Realiza 5 series de abdominales (los que quieras o conozcas) de entre 15-20 repeticiones cada serie.
 - ❖ Realiza flexiones de brazo contra la pared, en 2 series de 20 repeticiones.
 - ❖ Por último realiza 4 series de estocadas o sentadillas, de entre 15-20 repeticiones cada una.
 - ❖ RECORDÁ MANEJAR EL ESFUERZO SEGÚN TUS POSIBILIDADES, NO TE SOBREEXIGAS.
- 5) Te sugiero utilizar alguna música de fondo que te guste y que sea adecuada para ese tipo de ejercicios (no escuches David Guetta o temas bailables, por ejemplo).
- Tomate 15 minutos para realizar los ejercicios. Realiza repeticiones de los mismos contando hasta 12-15 segundos cada vez, a excepción del primero en donde se sugiere realizarlo por 5 minutos al día.
- 6) Ahora es momento de registrar y analizar la ejecución de cada postura que acabas de hacer:
- a) ¿Pudiste realizar todas las posturas?
 - b) ¿Con cuál sentiste una verdadera sensación de relajación y compromiso muscular?
 - c) ¿Incorporarías alguna/s a tu rutina diaria? ¿Por qué?

¡¡A TRABAJAR!!



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



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

