Profesor: NICOLÁS RODRÍGUEZ SÁNCHEZ
Materia: EDUCACIÓN FÍSICA

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 13	1ºD	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 1: CLASE ZUMBA.
	1ºE	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 1: CLASE ZUMBA.
	1ºA	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 1: CLASE ZUMBA.
	2ºB	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- Visionado vídeo 1 ¿QUÉ ES EL YOGA? - Visionado y práctica del “VÍDEO 2”. YOGA PARA PRINCIPIANTES
	Adapt.		
MARTES 14	2ºB	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- Visionado y práctica “VÍDEO 3”. YOGA PARA PIERNAS
	1ºB	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 1: CLASE ZUMBA.
	1ºC	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 1: CLASE ZUMBA.
	2ºA	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- Visionado vídeo 1 ¿QUÉ ES EL YOGA? - Visionado y práctica del “VÍDEO 2”. YOGA PARA PRINCIPIANTES
	Adapt.		
MIÉRCOLES 15	2ºD	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA	- Visionado vídeo 1 ¿QUÉ ES EL YOGA? - Visionado y práctica

		EXPRESION CORPORAL.	del “VÍDEO 2”. YOGA PARA PRINCIPIANTES
	1ºB	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 2: CLASE YOGA.
	2ºA	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- Visionado y práctica “VÍDEO 3”. YOGA PARA PIERNAS
	Adapt.		
JUEVES 16	1ºC	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 2: CLASE YOGA.
	2ºC	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- Visionado vídeo 1 ¿QUÉ ES EL YOGA? - Visionado y práctica del “VÍDEO 2”. YOGA PARA PRINCIPIANTES
	2ºD	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- Visionado y práctica “VÍDEO 3”. YOGA PARA PIERNAS
	1ºD	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 2: CLASE YOGA.
	1ºA	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 2: CLASE YOGA.
VIERNES 17	1ºE	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 2: CLASE YOGA.
	2ºC	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- Visionado y práctica “VÍDEO 3”. YOGA PARA PIERNAS

	Adapt.		
LUNES 20	1ºD	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 3: CLASE CARDIO BOXING.
	1ºE	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 3: CLASE CARDIO BOXING.
	1ºA	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 3: CLASE CARDIO BOXING.
	2ºB	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- Visionado y práctica “VÍDEO 4”. YOGA PARA PRINCIPIANTES. ABODOMEN.
MARTES 21	2ºB	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- CUESTIONARIO YOGA
	1ºB	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 3: CLASE CARDIO BOXING.
	1ºC	EXPRESIÓN CORPORAL	- Visionado y práctica VÍDEO 3: CLASE CARDIO BOXING.
	2ºA	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- Visionado y práctica “VÍDEO 4”. YOGA PARA PRINCIPIANTES. ABODOMEN.
MIÉRCOLES 22	2ºD	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- Visionado y práctica “VÍDEO 4”. YOGA PARA PRINCIPIANTES. ABODOMEN.
	1ºB	EXPRESIÓN CORPORAL	- CUESTIONARIO ZUMBA, YOGA Y CARDIO BOXING

	2ºA	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- CUESTIONARIO YOGA
JUEVES 23	1ºC	EXPRESIÓN CORPORAL	- CUESTIONARIO ZUMBA, YOGA Y CARDIO BOXING
	2ºC	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- Visionado y práctica “VÍDEO 4”. YOGA PARA PRINCIPIANTES. ABODOMEN.
	2ºD	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- CUESTIONARIO YOGA
	1ºD	EXPRESIÓN CORPORAL	- CUESTIONARIO ZUMBA, YOGA Y CARDIO BOXING
	1ºA	EXPRESIÓN CORPORAL	- CUESTIONARIO ZUMBA, YOGA Y CARDIO BOXING
VIERNES 24	1ºE	EXPRESIÓN CORPORAL	- CUESTIONARIO ZUMBA, YOGA Y CARDIO BOXING
	2ºC	CONDICIÓN FÍSICA. SALUD Y CALIDAD DE VIDA EXPRESION CORPORAL.	- CUESTIONARIO YOGA

Profesor: Ángeles Villalba Rodríguez
Materia: Educación Física

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 13	4ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa.
	4ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	4ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	. • Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
MARTES 14	3ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	4ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
MIÉRCOLES 15	3ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa

	4ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
JUEVES 16	4ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	4ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
VIERNES 17	4ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa

.

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 20	4ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa.
	4ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	4ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	. • Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
MARTES 21	3ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	4ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
MIÉRCOLES 22	3ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	4ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física.

			• Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
JUEVES 23	4ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	4ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
VIERNES 24	4ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa
	3ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.	• Diario actividad física. • Cuestionario-reflexión de hábitos saludables y de vida activa

3ºENTREGA. PLAN DE TRABAJO PERIODO NO PRESENCIAL

EDUCACIÓN FÍSICA 3ºESO

Hola a todos y todas:

¿Cómo estáis? Espero que estéis bien y llevéis esta situación de la mejor manera posible. Pronto podremos salir y disfrutar del exterior, pero por ahora lo mejor es seguir quedándonos en casa. #quedateencasa

Este plan de trabajo es de transición para el trabajo que vamos a iniciar a partir del próximo plan. Vamos a realizar un cuestionario-reflexión sobre nuestros hábitos en casa, hábitos saludables y de vida activa durante este confinamiento.

Espero que estéis haciendo mucho ejercicio físico y probando diferentes actividades.

Como ya sabéis, a vuestra disposición para cualquier duda que os pueda surgir.

Un abrazo y mucho ánimo.

Ángela VR

ACTIVIDADES PERIODO 13-26 ABRIL

1. **CONTINUACIÓN CON EL DIARIO DE ACTIVIDADES SALUDABLES**

Seguiremos realizando al menos dos entradas por semana de nuestro diario de actividades con las mismas instrucciones que ya dimos en nuestro primer plan de trabajo. OS RECUERDO QUE POR AHORA NUESTRO DIARIO DE ACTIVIDADES DEBERÍA TENER MÍNIMO 6 ENTRADAS Y SE ENTREGARÁ MÁS ADELANTE.

Realizar actividad y registrarla, apuntando nuestras sensaciones durante y al final de la actividad, nos va a ayudar a mantenernos activos a lo largo de la semana y a reflexionar sobre el ejercicio. Espero que lo estéis llevando a cabo, porque seguro que os va a venir muy bien para moveros un poco y aliviar las tensiones del día a día. Vais a cuidar el cuerpo, pero también vuestra mente.

Si no se os ocurre qué actividades hacer o siempre hacéis lo mismo, ya sabéis que **tenéis muchas sugerencias de actividades físicas** en Edmodo y desde esta semana seguiremos en Google Classroom.

IMPORTANTE: Por favor, utilizad a partir de esta semana la nueva ficha del diario de actividad física que se adjunta a este plan, porque la que hemos estado utilizando le faltaba una parte que desapareció al pasarla de Word a PDF y no me había dado cuenta hasta ahora. Hay una pregunta más que dice**: "*¿Qué te ha parecido la actividad? Comenta tus sensaciones durante y después de realizar el ejercicio".*** Así tiene algo más de sentido. ¿Verdad? El trabajo anterior se quedaría tal cual lo tenéis ahora. Disculpad por el desconcierto.

2. CUESTIONARIO-REFLEXIÓN HÁBITOS SALUDABLES Y DE VIDA ACTIVA EN CASA

En nuestro 3º plan de trabajo de este periodo no presencial, vamos a reflexionar acerca de nuestros hábitos saludables y de vida de activa.

Antes de iniciar cualquier plan para mejorar nuestros hábitos, necesitamos saber qué estamos haciendo bien y qué necesita mejorar, por eso será bueno reflexionar acerca de lo que estamos haciendo y verlo escrito.

Poner nuestras ideas en el papel nos dará una visión global y nos concienciará sobre aquellos hábitos que necesitan un cambio.

Este cuestionario es sobre todo para conocerte un poco más, es sobre todo para ti. Con la información que me deis daré un paso más en este inusual tercer trimestre. Obviamente no se calificará el contenido, por eso os pido que contestéis con sinceridad.

Si no quieres contestar alguna pregunta, eres libre de no hacerlo.

Instrucciones para rellenar el cuestionario/reflexión

- No olvides poner tu **nombre, apellidos y curso** en el documento.
- **Si lo envías a mi correo electrónico, no olvides escribir tu nombre completo y curso** en asunto.
- **Cuida la presentación en todo momento**: ortografía, caligrafía (si prefieres escribirlo a mano) y limpieza.
- **Si no dispones de impresora puedes copiar las preguntas en un folio o libreta**. Os aconsejo que si lo hacéis a ordenador (dejaré una ficha en formato Word en Classroom) os lo imprimáis, porque esta reflexión es para vosotros y estaría bien tenerla presente si queréis empezar un buen plan de hábitos saludables.
- **Este es nuestro trabajo para las dos próximas semanas,** podéis hacerlo de una vez o podéis hacerlo en pequeños ratitos. Esta última es la opción que os recomiendo.
- **Si hacéis fotos a vuestra reflexión (porque lo habéis hecho a mano)**: numera las páginas, haz las fotos en orden de la primera a la última, comprueba que la imagen está enfocada, haz foto a todo el documento entero, escribe por favor con bolígrafo negro o azul para que sea legible y no envíes el texto del revés.
- **Contesta con respuestas más o menos desarrolladas cuando sea necesario.** Obviamente no se calificará el contenido, se tendrá en cuenta que la entreguéis, que lo hagáis con una presentación cuidada y que las respuestas estén desarrolladas.
- Estos días puedes dejar tu reflexión: en mi correo angevillalb@gmail.com (si no tienes Google Classroom), en Edmodo (si tienes problemas para acceder al aula virtual de Google Classroom) y preferentemente en Google Classroom.
- Estoy a vuestra disposición para aclararos cualquier duda que os pueda surgir.

Muchas gracias por seguir las indicaciones. Me facilitas el trabajo.

CUESTIONARIO-REFLEXIÓN EDUCACIÓN FÍSICA:

HÁBITOS SALUDABLES Y DE VIDA ACTIVA EN CASA

1. **Describe brevemente como es uno de tus días tipo durante la cuarentena.**

2. **¿Cómo llevas esta situación de estar en casa todo el día? Puedes describir las sensaciones que te provoca y cómo ha evolucionado durante todo este mes.**

3. **¿Tienes unas rutinas y hábitos establecidos a lo largo del día? ¿Sigues más o menos los hábitos y rutinas que tenías antes o han cambiado? Descríbelo brevemente.**

4. **¿Has iniciado alguna nueva rutina o hábito? ¿Cual?**

5. **Describe brevemente cómo llevas eso de la “escuela online”. ¿Cómo te organizas?**

6. **¿Dispones de un ordenador y conexión a Internet para ti o tienes que compartirlo con más miembros de tu familia? ¿Qué dificultades estás encontrando? ¿Tienes alguna dificultad que te impida realizar determinadas tareas o conectarte? ¿Lo has comunicado a tu tutor/a/profesores/as?**

7. **¿Cuántas horas pasas sentado al día? ¿A qué te dedicas mientras permaneces sentado? ¿Haces descansos o ejercicios durante los tiempos que estás sentado para compensar? Si contestas afirmativamente indica qué.**

8. **¿Tienes en casa algún espacio para poder estar un rato en calma contigo mismo? ¿Utilizas alguna técnica de relajación, meditación o mindfulness para combatir el estrés y la ansiedad? ¿Sabes en qué consisten?**

9. **¿Cuánto tiempos pasas conectado al día? ¿A qué te dedicas cuando te conectas? ¿Tienes momentos de verdadera desconexión digital?**

10. **¿Haces algo para entretenerte? ¿Tienes alguna/s aficiones que te mantienen ocupado/a? (Ej. Leer, hacer puzles, tejer, coser, cocinar, dibujar…) ¿Lo haces sólo o acompañado de algún miembro de la familia?**

11. **¿Realizas ejercicio físico en casa? ¿Realizas más de las dos actividades de nuestro diario? ¿Qué tipo de actividad eliges para mantenerte en forma? ¿Lo haces sólo o acompañado de algún miembro de tu familia?**

12. **Cuando realizas ejercicio físico ¿Cambias de actividad o siempre realizas las mismas rutinas?**

13. **¿Qué tipo de actividad prefieres para realizar en casa? Elije 5 actividades y ponlas en orden de tal manera que la primera sería tu favorita y la última la que menos te gusta de las 5 elegidas. Ej. Cross fit y ejercicios de autocargas (trabajo de fuerza sin peso), andar, subir escaleras, bailes de todo tipo, estiramientos, retos individuales, yoga, pilates, malabares, carrera o bicicleta (si tienes medios para ello), técnicas de relajación u otro que no esté detallado aquí y que creáis convenientes.**

1.

2.

3.

4.

5.

14. **¿Has visto las sugerencias de actividades físicas que hemos ido ofreciendo en la plataforma Edmodo? ¿Has llevado a la práctica alguna de ellas? ¿Cuál/les? Describe tus sensaciones si has probado alguna actividad nueva.**

15. **Describe tu descanso/nivel de sueño. ¿Te acuestas y te levantas más o menos a las mismas horas del día? ¿Cuántas horas duermes aproximadamente? Puedes conciliar el sueño fácilmente o te cuesta quedarte dormido/a?**

16. **¿Cuántos litros/vasos de agua bebes aproximadamente? ¿Te gusta o prefieres otro tipo de bebidas? ¿Qué otras bebidas están entre tus bebidas habituales?**

17. **¿Sabes lo que es una dieta equilibrada? ¿Cuántas comidas haces al día? ¿Cuál es la más importante? Describe tu dieta diaria brevemente.**

18. **Según tus conocimientos ¿crees que llevas una alimentación saludable? ¿Por qué? ¿Qué alimentos/productos crees que deberías reducir o aumentar en tu dieta para llevar una dieta equilibrada o aún más saludable?**

DIARIO DE SESIONES
NOMBRE:
CURSO:
DÍA 1. ACTIVIDAD:
- ¿A qué hora hiciste la actividad? - ¿Has realizado la actividad sólo/a o acompañado? - ¿Dónde has realizado la actividad? - ¿Qué te ha parecido la actividad? Comenta tus sensaciones durante y después de realizar el ejercicio.
DÍA 2. ACTIVIDAD:
- ¿A qué hora hiciste la actividad? - ¿Has realizado la actividad sólo/a o acompañado? - ¿Dónde has realizado la actividad? - ¿Qué te ha parecido la actividad? Comenta tus sensaciones durante y después de realizar el ejercicio.
DÍA 3. ACTIVIDAD:
- ¿A qué hora hiciste la actividad? - ¿Has realizado la actividad sólo/a o acompañado? - ¿Dónde has realizado la actividad? - ¿Qué te ha parecido la actividad? Comenta tus sensaciones durante y después de realizar el ejercicio.

3ºENTREGA. PLAN DE TRABAJO PERIODO NO PRESENCIAL

EDUCACIÓN FÍSICA 4ºESO

Hola a todos y todas:

¿Cómo estáis? Espero que estéis bien y llevéis esta situación de la mejor manera posible. Pronto podremos salir y disfrutar del exterior, pero por ahora lo mejor es seguir quedándonos en casa. #quedateencasa

Este plan de trabajo es de transición para el trabajo que vamos a iniciar a partir del próximo plan. Vamos a realizar un cuestionario-reflexión sobre nuestros hábitos en casa, hábitos saludables y de vida activa durante este confinamiento.

Espero que estéis haciendo mucho ejercicio físico y probando diferentes actividades.

Como ya sabéis, a vuestra disposición para cualquier duda que os pueda surgir.

Un abrazo y mucho ánimo.

Ángela VR

ACTIVIDADES PERIODO 13-26 ABRIL

1. **CONTINUACIÓN CON EL DIARIO DE ACTIVIDADES SALUDABLES**

Seguiremos realizando al menos dos entradas por semana de nuestro diario de actividades con las mismas instrucciones que ya dimos en nuestro primer plan de trabajo. OS RECUERDO QUE POR AHORA NUESTRO DIARIO DE ACTIVIDADES DEBERÍA TENER MÍNIMO 6 ENTRADAS Y SE ENTREGARÁ MÁS ADELANTE.

Realizar actividad y registrarla, apuntando nuestras sensaciones durante y al final de la actividad, nos va a ayudar a mantenernos activos a lo largo de la semana y a reflexionar sobre el ejercicio. Espero que lo estéis llevando a cabo, porque seguro que os va a venir muy bien para moveros un poco y aliviar las tensiones del día a día. Vais a cuidar el cuerpo, pero también vuestra mente.

Si no se os ocurre qué actividades hacer o siempre hacéis lo mismo, ya sabéis que **tenéis muchas sugerencias de actividades físicas** en Edmodo y desde esta semana seguiremos en Google Classroom.

IMPORTANTE: Por favor, utilizad a partir de esta semana la nueva ficha del diario de actividad física que se adjunta a este plan, porque la que hemos estado utilizando le faltaba una parte que desapareció al pasarla de Word a PDF y no me había dado cuenta hasta ahora. Hay una pregunta más que dice: **"*¿Qué te ha parecido la actividad? Comenta tus sensaciones durante y después de realizar el ejercicio".*** Así tiene algo más de sentido. ¿Verdad? El trabajo anterior se quedaría tal cual lo tenéis ahora. Disculpad por el desconcierto.

2. CUESTIONARIO-REFLEXIÓN HÁBITOS SALUDABLES Y DE VIDA ACTIVA EN CASA

En nuestro 3º plan de trabajo de este periodo no presencial, vamos a reflexionar acerca de nuestros hábitos saludables y de vida de activa.

Antes de iniciar cualquier plan para mejorar nuestros hábitos, necesitamos saber qué estamos haciendo bien y qué necesita mejorar, por eso será bueno reflexionar acerca de lo que estamos haciendo y verlo escrito.

Poner nuestras ideas en el papel nos dará una visión global y nos concienciará sobre aquellos hábitos que necesitan un cambio.

Este cuestionario es sobre todo para conocerte un poco más, es sobre todo para ti. Con la información que me deis daré un paso más en este inusual tercer trimestre. Obviamente no se calificará el contenido, por eso os pido que contestéis con sinceridad.

Si no quieres contestar alguna pregunta, eres libre de no hacerlo.

Instrucciones para rellenar el cuestionario/reflexión

- No olvides poner tu **nombre, apellidos y curso** en el documento.
- **Si lo envías a mi correo electrónico, no olvides escribir tu nombre completo y curso** en asunto.
- **Cuida la presentación en todo momento**: ortografía, caligrafía (si prefieres escribirlo a mano) y limpieza.
- **Si no dispones de impresora puedes copiar las preguntas en un folio o libreta**. Os aconsejo que si lo hacéis a ordenador (dejaré una ficha en formato Word en Classroom) os lo imprimáis, porque esta reflexión es para vosotros y estaría bien tenerla presente si queréis empezar un buen plan de hábitos saludables.
- **Este es nuestro trabajo para las dos próximas semanas,** podéis hacerlo de una vez o podéis hacerlo en pequeños ratitos. Esta última es la opción que os recomiendo.
- **Si hacéis fotos a vuestra reflexión (porque lo habéis hecho a mano)**: numera las páginas, haz las fotos en orden de la primera a la última, comprueba que la imagen está enfocada, haz foto a todo el documento entero, escribe por favor con bolígrafo negro o azul para que sea legible y no envíes el texto del revés.
- **Contesta con respuestas más o menos desarrolladas cuando sea necesario.** Obviamente no se calificará el contenido, se tendrá en cuenta que la entreguéis, que lo hagáis con una presentación cuidada y que las respuestas estén desarrolladas.
- Estos días puedes dejar tu reflexión: en mi correo angevillalb@gmail.com (si no tienes Google Classroom), en Edmodo (si tienes problemas para acceder al aula virtual de Google Classroom) y preferentemente en Google Classroom.
- Estoy a vuestra disposición para aclararos cualquier duda que os pueda surgir.

Muchas gracias por seguir las indicaciones. Me facilitas el trabajo.

CUESTIONARIO-REFLEXIÓN EDUCACIÓN FÍSICA:

HÁBITOS SALUDABLES Y DE VIDA ACTIVA EN CASA

1. **Describe brevemente como es uno de tus días tipo durante la cuarentena.**

2. **¿Cómo llevas esta situación de estar en casa todo el día? Puedes describir las sensaciones que te provoca y cómo ha evolucionado durante todo este mes.**

3. **¿Tienes unas rutinas y hábitos establecidos a lo largo del día? ¿Sigues más o menos los hábitos y rutinas que tenías antes o han cambiado? Descríbelo brevemente.**

4. **¿Has iniciado alguna nueva rutina o hábito? ¿Cual?**

5. **Describe brevemente cómo llevas eso de la “escuela online”. ¿Cómo te organizas?**

6. **¿Dispones de un ordenador y conexión a Internet para ti o tienes que compartirlo con más miembros de tu familia? ¿Qué dificultades estás encontrando? ¿Tienes alguna dificultad que te impida realizar determinadas tareas o conectarte? ¿Lo has comunicado a tu tutor/a/profesores/as?**

7. **¿Cuántas horas pasas sentado al día? ¿A qué te dedicas mientras permaneces sentado? ¿Haces descansos o ejercicios durante los tiempos que estás sentado para compensar? Si contestas afirmativamente indica qué.**

8. **¿Tienes en casa algún espacio para poder estar un rato en calma contigo mismo? ¿Utilizas alguna técnica de relajación, meditación o mindfulness para combatir el estrés y la ansiedad? ¿Sabes en qué consisten?**

9. **¿Cuánto tiempos pasas conectado al día? ¿A qué te dedicas cuando te conectas? ¿Tienes momentos de verdadera desconexión digital?**

10. **¿Haces algo para entretenerte? ¿Tienes alguna/s aficiones que te mantienen ocupado/a? (Ej. Leer, hacer puzles, tejer, coser, cocinar, dibujar…) ¿Lo haces sólo o acompañado de algún miembro de la familia?**

11. **¿Realizas ejercicio físico en casa? ¿Realizas más de las dos actividades de nuestro diario? ¿Qué tipo de actividad eliges para mantenerte en forma? ¿Lo haces sólo o acompañado de algún miembro de tu familia?**

12. **Cuando realizas ejercicio físico ¿Cambias de actividad o siempre realizas las mismas rutinas?**

13. **¿Qué tipo de actividad prefieres para realizar en casa? Elije 5 actividades y ponlas en orden de tal manera que la primera sería tu favorita y la última la que menos te gusta de las 5 elegidas. Ej. Cross fit y ejercicios de autocargas (trabajo de fuerza sin peso), andar, subir escaleras, bailes de todo tipo, estiramientos, retos individuales, yoga, pilates, malabares, carrera o bicicleta (si tienes medios para ello), técnicas de relajación u otro que no esté detallado aquí y que creáis convenientes.**

1.

2.

3.

4.

5.

14. **¿Has visto las sugerencias de actividades físicas que hemos ido ofreciendo en la plataforma Edmodo? ¿Has llevado a la práctica alguna de ellas? ¿Cuál/les? Describe tus sensaciones si has probado alguna actividad nueva.**

15. **Describe tu descanso/nivel de sueño. ¿Te acuestas y te levantas más o menos a las mismas horas del día? ¿Cuántas horas duermes aproximadamente? Puedes conciliar el sueño fácilmente o te cuesta quedarte dormido/a?**

16. **¿Cuántos litros/vasos de agua bebes aproximadamente? ¿Te gusta o prefieres otro tipo de bebidas? ¿Qué otras bebidas están entre tus bebidas habituales?**

17. **¿Sabes lo que es una dieta equilibrada? ¿Cuántas comidas haces al día? ¿Cuál es la más importante? Describe tu dieta diaria brevemente.**

18. **Según tus conocimientos ¿crees que llevas una alimentación saludable? ¿Por qué? ¿Qué alimentos/productos crees que deberías reducir o aumentar en tu dieta para llevar una dieta equilibrada o aún más saludable?**

DIARIO DE SESIONES
NOMBRE:
CURSO:
DÍA 1. ACTIVIDAD:
- ¿A qué hora hiciste la actividad? - ¿Has realizado la actividad sólo/a o acompañado? - ¿Dónde has realizado la actividad? - ¿Qué te ha parecido la actividad? Comenta tus sensaciones durante y después de realizar el ejercicio.
DÍA 2. ACTIVIDAD:
- ¿A qué hora hiciste la actividad? - ¿Has realizado la actividad sólo/a o acompañado? - ¿Dónde has realizado la actividad? - ¿Qué te ha parecido la actividad? Comenta tus sensaciones durante y después de realizar el ejercicio.
DÍA 3. ACTIVIDAD:
- ¿A qué hora hiciste la actividad? - ¿Has realizado la actividad sólo/a o acompañado? - ¿Dónde has realizado la actividad? - ¿Qué te ha parecido la actividad? Comenta tus sensaciones durante y después de realizar el ejercicio.

TAREA 4.

En estas dos próximas semanas vamos a centrar el trabajo en el YOGA. Actualmente es una de las actividades físico-deportivas que está de moda por el número de practicantes en todo el mundo y los beneficios que aporta.

El YOGA va a estar relacionado con el tema 15 de nuestro libro puesto que es una modalidad que trabaja la respiración, ayuda en la relajación y paralelamente trabaja la fuerza, flexibilidad…

¿En qué consiste esta TAREA 4?

1º. OBLIGATORIO: Visionado del "VÍDEO 1" donde nos explican en qué consiste el Yoga. Os dejo el enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=Rxd9pDZqZcU&list=RDCMUC1_Yz7Tl8_m6IHxszrA0WSg&start_radio=1

2º. OBLIGATORIO: Visionado y práctica del "VÍDEO 2". Es una pequeña clase de Yoga para principiantes. La idea es que hagamos la clase para vivenciar que es el Yoga. Sólo necesitamos una esterilla para realizarla, toalla o algo similar… **Os dejo el enlace:**

https://www.youtube.com/watch?v=a01D1PzTVFc

3º. OBLIGATORIO: Responder preguntas. Las preguntas las podemos contestar:

- Opción 1. A través de Google-classroom, en la TAREA 4.
- Opción 2: A continuación está el cuestionario que tenemos que contestar, el cual podemos completar en un archivo Word y me lo podéis hacer llegar a través de Séneca o email.

NOTA: Las preguntas se realizarán sobre el "VÍDEO 1 y 2".

4º. OPCIONAL. De manera voluntaria, para quien quiera realizar más clases de Yoga, os dejo otros enlaces:

VÍDEO 3: https://www.youtube.com/watch?v=41w0O4kgDzY

VÍDEO 4: https://www.youtube.com/watch?v=v_RSOSwXM4k

CUESTIONARIO YOGA

1.- PAÍS DE ORIGEN DEL YOGA:

2.- LA PRÁCTICA DEL YOGA TRADICIONAL CONSTA DE TRES PARTES:

-

-

-

3.- LOS DIFERENTES ESTILOS DEL YOGA SE VAN A CENTRAR EN:

-

-

-

4.- ¿QUÉ POSTURA DEL VIDEO 2 (YOGA PARA PRINCIPIANTES) TE HA COSTADO MÁS TRABAJO? JUSTIFICA LA RESPUESTA

5.- ¿QUÉ POSTURA DEL VÍDEO 2 (YOGA PARA PRINCIPIANTES) TE HA COSTADO MENOS TRABAJO? JUSTIFICA LA RESPUESTA

TAREA 4.

En estas dos próximas semanas nos vamos a centrar el trabajo de la expresión corporal a través de distintas disciplinas que están de moda y que además de poder practicarlas en muchos centros deportivos, en estos días de confinamiento, también podemos realizarlas en nuestra casa ya que prácticamente no necesitamos ningún material complementario.

Actualmente, algunas de las actividades físico-deportivas de moda en nuestra sociedad actual son: Yoga, Zumba, Cardio Kickboxing, Body combat, Body Bump… debido a sus muchos beneficios como la mejora de la resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad, coordinación…relajación, respiración…

Estas actividades van a estar relacionadas con el tema 14 de nuestro libro puesto que son distintas modalidades de danzas y bailes humanos actuales y en estas dos semanas vamos a trabajar algunas de ellas.

En este momento que vivimos es una buena forma de mantener y también mejorar nuestra condición física. Para su práctica necesitamos poco material y espacio.

¿En qué consiste esta TAREA 4?

1º. Visionado y práctica del "VÍDEO 1". ZUMBA.

https://www.youtube.com/watch?v=EMcVc8oMvGA

2º. Visionado y práctica del "VÍDEO 2". YOGA.

https://www.youtube.com/watch?v=a01D1PzTVFc

3º. Visionado y práctica del "VÍDEO 3". CARDIO KICKBOXING.

https://www.youtube.com/watch?v=W7l6iW0PNf4

4º. Responder preguntas. Las preguntas las podemos contestar:

- Opción 1. A través de Google-classroom, en la TAREA 4.
- Opción 2: A continuación, y me enviáis el archivo a través de Séneca o email.

NOTA: Las preguntas se realizarán sobre el "VÍDEO 1, 2 y 3".

CUESTIONARIO

1.- ¿Cuál de las actividades te ha resultada más dura? ¿Por qué? Justifica la respuesta

2.- En Yoga, ¿cómo se llama esta posición?

3.- Dime la posición de Yoga que te costara más trabajo_____

4.- ¿Qué ejercicio del Cardio Kickboxing te ha costado más? Justifica la respuesta.

5.- ¿Qué actividad te ha parecido más divertida? Justifica la respuesta.