Profesor: NICOLÁS RODRÍGUEZ SÁNCHEZ
Materia: EDUCACIÓN FÍSICA

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 4	1ºD	- JUEGOS ALTERNATIVOS: MALABARES - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- ENTREGA MATERIAL CONSTRUIDO MALABARES - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	1ºE	- JUEGOS ALTERNATIVOS: MALABARES - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- ENTREGA MATERIAL CONSTRUIDO MALABARES - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	1ºA	- JUEGOS ALTERNATIVOS: MALABARES - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- ENTREGA MATERIAL CONSTRUIDO MALABARES - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	2ºB	- JUEGOS DE PELOTA - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- CONTESAR CUESTIONARIO JUEGOS DE PELOTA - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	Adapt.		
MARTES 5	2ºB	- JUEGOS DE PELOTA - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- CONTESAR CUESTIONARIO JUEGOS DE PELOTA - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES

			ANTERIORES
	1ºB	- JUEGOS ALTERNATIVOS: MALABARES - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- ENTREGA MATERIAL CONSTRUIDO MALABARES - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	1ºC	- JUEGOS ALTERNATIVOS: MALABARES - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- ENTREGA MATERIAL CONSTRUIDO MALABARES - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	2ºA	- JUEGOS DE PELOTA - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- CONTESAR CUESTIONARIO JUEGOS DE PELOTA - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	Adapt.		
MIÉRCOLES 6	2ºD	- JUEGOS DE PELOTA - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- CONTESAR CUESTIONARIO JUEGOS DE PELOTA - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	1ºB	- JUEGOS ALTERNATIVOS: MALABARES - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- ENTREGA MATERIAL CONSTRUIDO MALABARES - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	2ºA	- JUEGOS DE PELOTA - RECUPERACIÓN TRIMESTRES	- CONTESAR CUESTIONARIO JUEGOS DE PELOTA - ELABORACIÓN

		ANTERIORES	TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	Adapt.		
JUEVES 7	1ºC	- JUEGOS ALTERNATIVOS: MALABARES - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- ENTREGA MATERIAL CONSTRUIDO MALABARES - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	2ºC	- . JUEGOS DE PELOTA - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- CONTESAR CUESTIONARIO JUEGOS DE PELOTA - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	2ºD	- . JUEGOS DE PELOTA - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- CONTESAR CUESTIONARIO JUEGOS DE PELOTA - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	1ºD	- JUEGOS ALTERNATIVOS: MALABARES - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- ENTREGA MATERIAL CONSTRUIDO MALABARES - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	1ºA	- JUEGOS ALTERNATIVOS: MALABARES - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- ENTREGA MATERIAL CONSTRUIDO MALABARES - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
VIERNES 8	1ºE	- JUEGOS ALTERNATIVOS:	- ENTREGA MATERIAL CONSTRUIDO

		MALABARES - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	MALABARES - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES
	2ºC	- JUEGOS DE PELOTA - RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES	- CONTESAR CUESTIONARIO JUEGOS DE PELOTA - ELABORACIÓN TRABAJOS RECUPERACIÓN TRIMESTRES ANTERIORES

Observaciones:

<u>El plan de trabajo para esta semana va orientado en dos líneas:</u>

- Finalizar la Unidad iniciada la semana pasada tanto para 1º y 2º ESO (Malabares y Juegos de pelota, respectivamente) y posteriormente iniciar el refuerzo de aprendizajes adquiridos en los trimestres anteriores.
- Iniciar el proceso de recuperación de los trimestres anteriores por parte de aquel alumnado que no superara alguno de los mismos.

Profesor: Ángeles Villalba Rodríguez
Materia: Educación Física

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 4	4ºC	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	4ºB	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	4ºA	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.

	3ºA	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
MARTES 5	3ºD	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	4ºB	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
MIÉRCOLES 6	3ºD	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de

		recuperación trimestres anteriores.	trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	3ºC	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	4ºD	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
JUEVES 7	4ºC	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	3ºC	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el

		- Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	4ºA	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	3ºB	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
VIERNES 7	4ºD	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga. • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.

	3ºA	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga.
		- Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
	3ºB	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud.	• Diario actividad física: 2 entradas mínimo. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable. • Mejoramos CF: el yoga.
		- Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.

OBSERVACIONES:

El plan de trabajo a partir de esta semana va orientado en dos líneas de trabajo:

1. **Línea alumnado que ha superado las dos evaluaciones anteriores**: Plan de trabajo para la creación de hábitos saludables (lo que hemos estado haciendo las últimas semanas)

2. **Línea alumnado que no ha superado alguna o ninguna de las dos evaluaciones anteriores:** Inicio del proceso de recuperación de los trimestres anteriores por parte de aquel alumnado que no superara alguno de los mismos. Si estás en entre estos alumnos y alumnas la semana que viene serás informando de este proceso de recuperación.

-

1ºESO

MALABARES II

SEGUNDA SEMANA: TAREA PARA LA SEMANA DEL 4/05 AL 10/05

DÍA 3: Ejercicios con tres pelotas:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=bfO5updXN6s&feature=emb_title

TAREA MALABARES:

Tras construir las pelotas de malabares tienes que enviar una foto de esos malabares fabricados a la tarea habilitada en Classroom, o bien enviarla por Séneca o email.

Si no he construido los malabares y he utilizado, por ejemplo, pelotas de tenis, subir una foto de ese material.

En la foto debe aparecer ¡SÓLO! EL MATERIAL UTILIZADO, nada más ni nadie.

IMPORTANTE: **La tarea de malabares sólo la entregaran aquellos alumnos que NO tengan pendiente ni el primer ni segundo trimestre de EDUCACIÓN FÍSICA.**
LOS ALUMNOS CON ALGÚN TRIMESTRE ANTERIOR PENDIENTE RECIBIRÁN LA PRÓXIMA SEMANA LAS TAREAS PERTINENTES PARA LA RECUPERACIÓN DE LOS MISMOS.

2ºESO
JUEGOS DE PELOTA II

SEGUNDA SEMANA: TAREA PARA LA SEMANA DEL 4/05 AL 10/05

CONTESAR AL CUESTIONARIO

Jugar al menos a un juego de los propuestos y completar la siguiente tabla:

NOMBRE DEL JUEGO ELEGIDO:	
PREGUNTAS	**RESPUESTAS**
¿Con quién has jugado?	
¿Cuántos días has jugado?	
¿Cómo habéis organizado la puntuación? ¿y las reglas?	
¿En dónde habéis puesto el campo de juego? (Salón, patio…)	
¿Quién ha ganado?	

Una vez contestadas a estas preguntas podemos enviarlas por Classroom (preferiblemente), email o Séneca.

IMPORTANTE: **La tarea de JUEGOS DE PELOTA sólo la entregaran aquellos alumnos que NO tengan pendiente ni el primer ni segundo trimestre de EDUCACIÓN FÍSICA.**

LOS ALUMNOS CON ALGÚN TRIMESTRE ANTERIOR PENDIENTE RECIBIRÁN LA PRÓXIMA SEMANA LAS TAREAS PERTINENTES PARA LA RECUPERACIÓN DE LOS MISMOS.

5ºENTREGA.3º/4ºESO

EDUCACIÓN FÍSICA (3-8 MAYO-SEMANA 2 DE 2)

Hola a todos y todas:

¿Cómo estáis? Espero que estéis bien.

El plan de esta semana es una continuación de la semana pasada, por lo que seguiremos reflexionando acerca de nuestros hábitos saludables y perjudiciales:

1. Seguiremos trabajando nuestro diario de actividades deportivas, realizando al menos una sesión de yoga a elegir entre los enlaces de sugerencias del ejercicio 3.
2. Todos los alumnos y alumnas deberán haber entregado su “Plan de trabajo: creación de un nuevo hábito” para el día 6 de mayo miércoles a las 15:00.
3. Conoceremos el yoga como medio para la adquisición de hábitos de vida activa y medio de liberación del estrés

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 (SEMANA 2 DE 2)

1. DIARIO DE ACTIVIDADES

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 UN MÍNIMO DE 14 entradas para el final de esta semana. (2 actividades por semana lectiva mínimo)

Prueba alguna de las sesiones de yoga de las sugeridas en el ejercicio 3 y comenta tu experiencia y sensaciones. También puedes empezar con el vídeo de pranayama (respiración consciente), luego el de “saludo del sol” y practicar todas las asanas (posturas) una a una. Como vuelta a la calma, podéis finalizar con la meditación guiada o estira un poco más.

IMPORTANTE:

- **Si estás lesionado o tienes contraindicada la actividad, no la realices.**
- **Si es la primera vez que realizas yoga, visualiza detenidamente los vídeos y sigue las indicaciones de la instructora porque te explicará la postura correcta.**
- **Si notas molestia o dolor, deja de hacerlo.**
- **Ten en cuenta, las indicaciones en sugerencias de vídeos. (Último apartado)**

Os vuelvo a dejar una "ficha modelo" para ir añadiendo a vuestro diario, podéis seguir utilizando la misma de la semana pasada.

Esta tiene 5 entradas, por si queréis registrar más actividades 😉

2. ENTREGA DEL PLAN DE TRABAJO: CREACIÓN DE UN NUEVO HÁBITO

Esta actividad se explicó íntegramente en el plan de trabajo de la semana pasada. (Ver instrucciones si todavía no lo has hecho). Además, también podéis ver el vídeo explicativo (de todas actividades de la semana 27-30abril) donde os cuento en que consiste la actividad.

https://drive.google.com/file/d/15ai81rh54T132CsgEP1VvSbUv8cPhLr5/view?usp=sharing

Entrega: miércoles 6 de mayo a las 15:00

3. MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA: EL YOGA

Visionado de los siguientes vídeos cortos acerca del yoga como medio para adquirir hábitos de vida activa. (Vídeos del punto 1 al 8). En las próximas semanas utilizaremos esta información. Ahora, sólo visualízalos.

Seguiremos trabajando esta actividad la semana del 11 al 16 de mayo.

1. What is Yoga: https://www.youtube.com/watch?v=mTmyh2_c1wq (Activa los subtítulos)

2. Benefits of Yoga https://www.youtube.com/watch?v=CU3HuPNsyG4 (Activa los subtítulos)

3. Introducción al Yoga https://www.youtube.com/watch?v=Rxd9pDZqZcU
4. Beneficios del Yoga https://www.youtube.com/watch?v=KCVX_6yLV9A
5. Como te puedes iniciar a Yoga en casa: https://www.youtube.com/watch?v=LRbTKPBjAw0
6. Pranayama https://www.youtube.com/watch?v=yUB_RxspPko
7. Saludo al sol/Sun salutation : https://www.youtube.com/watch?v=xg5Uwi_YR-o&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP

8. Asanas populares:
   - Postura del árbol: https://www.youtube.com/watch?v=kNFbj9PYH6o
   - Ejercicios de Guerreros I y II: https://www.youtube.com/watch?v=qEjykUAm68s
   - Perro bocabajo. https://www.youtube.com/watch?v=xNmkO_vlS-Y
   - Triángulo extendido: https://www.youtube.com/watch?v=V00SS-_Wcr0&list=PL8n45gbMMrgWuIUTFlNZE-21wWU_pGAlP&index=35
   - Postura de la mesa https://www.youtube.com/watch?v=fhBX0yr2Bo0
   - Postura del gato: https://www.youtube.com/watch?v=tSGIdITNWQQ
   - Postura del niño: https://www.youtube.com/watch?v=P9g2G1MR9jI

9. Meditación guiada (para el final del ejercicio) (https://www.youtube.com/watch?v=hgdZYGpZTtU&list=RDCMUCKQgiVPqEPU0tImAjFG5lNA&index=5

SUGERENCIAS DE VÍDEOS DE YOGA PARA PRACTICAR:

Las asanas de yoga no dejan de ser ejercicios de autocargas. Recuerda las indicaciones que siempre vamos dando en clase para realizar cualquier tipo de ejercicio de autocargas o de acrosport:

1. Mete abdomen (cómo cuándo te abrochas un pantalón que no te está muy bien)
2. Articulaciones en línea, perpendicular al suelo para ejercicios de planchas. (hombro-codo-muñeca) (Rodilla-tobillo) (cadera-rodilla-tobillo) depende del ejercicio.
3. Espalda siempre recta (no hundas las lumbares en planchas)
4. Pega la espalda completamente al suelo/colchoneta, no dejes ningún hueco entre tu cuerpo y la colchoneta en los ejercicios en los que estamos tumbados.
5. Sigue tu propio ritmo, no hagas los ejercicios muy rápido porque puedes perder la postura correcta sin darte cuenta.
6. Acuérdate de respirar a lo largo de los ejercicios y de hacerlo de forma rítmica y no forzada.
7. No lo hagas si estás lesionado o lo tienes contraindicado.
8. Si sientes dolor, sobre todo en articulaciones: suspende la práctica, probablemente no lo estés haciendo bien.

9. No realices hiperextensión de las articulaciones, deja siempre una pequeña flexión de seguridad.
10. No hagas ninguna postura avanzada, puede ser peligroso.
11. Adapta el ejercicio siempre a tu condición física.
12. Podéis completar estos ejercicios con algún otro ejercicio aeróbico. Esta semana ya podemos salir: podemos andar, correr, montar en bicicleta, patinar…

- Clase de iniciación: https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw
- Clase de Hatha Yoga: https://www.youtube.com/watch?v=vd1j1nqHhuY
- Clase de iniciación (1 semana) https://www.youtube.com/watch?v=m6YEtI0hmIM

Si no pudieras acceder a estos vídeos, ponte en contacto conmigo vía IPasen o email angevillalb@gmail.com.

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.

DÍA 4. 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 5. 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.