Profesor: NICOLÁS RODRÍGUEZ SÁNCHEZ
Materia: EDUCACIÓN FÍSICA

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 18	1ºD	- CALENTAMIENTO	- DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL
	1ºE	- CALENTAMIENTO	- DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL
	1ºA	- CALENTAMIENTO	- DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL
	2ºB	- CALENTAMIENTO	- DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO
MARTES 19	2ºB	- CALENTAMIENTO	- DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO
	1ºB	- CALENTAMIENTO	- DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL
	1ºC	- CALENTAMIENTO	- DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL
	2ºA	- CALENTAMIENTO	- DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO
MIÉRCOLES 20	2ºD	- CALENTAMIENTO	- DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO

	1ºB	- **CALENTAMIENTO**	- **DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL**
	2ºA	- **CALENTAMIENTO**	- **DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO**
JUEVES 21	**1ºC**	- **CALENTAMIENTO**	- **DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL**
	2ºC	- **CALENTAMIENTO**	- **DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO**
	2ºD	- **CALENTAMIENTO**	- **DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO**
	1ºD	- **CALENTAMIENTO**	- **DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL**
	1ºA	- **CALENTAMIENTO**	- **DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL**
VIERNES 22	**1ºE**	- **CALENTAMIENTO**	- **DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL**
	2ºC	- **CALENTAMIENTO**	- **DISEÑO DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO**

Observaciones:

Profesor: Ángeles Villalba Rodríguez

Materia: Educación Física

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 18	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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • 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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • 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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • 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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
MARTES 19	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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • 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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.

MIÉRCOLES 20	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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • Elaboración de 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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • 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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.

JUEVES 21	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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • Elaboración de 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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • 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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • 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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.
VIERNES 22	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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • 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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • 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: Una de las dos entradas de la semana, sesión de AUTOCARGAS SUGERIDAS. • Plan de trabajo: creación de un hábito saludable III • Mejoramos Condición Física: Autocargas I • Elaboración de trabajos y actividades para recuperar trimestres anteriores.

OBSERVACIONES:

Recordamos que actualmente se trabajan dos líneas de trabajo:

1. **Línea de trabajo 1: para alumnado que ha superado las dos evaluaciones anteriores**: revisión y mejora de nuestro plan para la creación de un hábito saludable. (Las instrucciones y las tareas están adjuntadas en este documento)

2. **Línea de trabajo 2: para alumnado que no ha superado alguna o ninguna de las dos evaluaciones anteriores:** los alumnos y alumnas que tengan una o dos evaluaciones suspensas seguirán con el proceso de recuperación de los trimestres anteriores.

1ºESO

TAREA 7. ELABORAR UN CALENTAMIENTO.

En esta actividad tenemos que elaborar un calentamiento, como hemos venido haciendo en cada una de las clases a lo largo del curso, y para ello nos podemos apoyar en el tema 2 del libro o buscando información al respecto. Recuerda añadir ejercicios generales, de flexibilidad y de tu deporte. A continuación, se facilita una ficha para su elaboración. La extensión máxima es una hoja. Puedes añadir los ejercicios que consideres necesarios.

NOMBRE:	APELLIDOS:	CURSO:
NOMBRE DEL EJERCICIO	**EXPLÍCALO CON TUS PALABRAS**	**DIBUJO**
		(Si es necesario)

2ºESO

TAREA 7. ELABORAR UN CALENTAMIENTO.

En esta actividad tenemos que elaborar un calentamiento, como hemos venido haciendo en cada una de las clases a lo largo del curso, y para ello nos podemos apoyar en el tema 2 del libro o buscando información al respecto. El calentamiento debe ir orientado hacia la práctica de balonmano, es decir, en la parte final del calentamiento se deben incluir ejercicios o juegos (2-3 juegos) relacionados con el balonmano. Recuerda añadir ejercicios generales, de flexibilidad y de tu deporte (en este caso, balonmano). A continuación, se facilita una ficha para su elaboración. La extensión es de dos caras de folio. Puedes añadir los ejercicios que consideres necesarios.

NOMBRE:	APELLIDOS:	CURSO:
NOMBRE DEL EJERCICIO	**EXPLÍCALO CON TUS PALABRAS**	**DIBUJO**
EJERCICIOS GENERALES		
(Recuerda añadir ejercicios de parte superior e inferior)		(Si es necesario)
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		
EJERCICIOS DE TU DEPORTE		
(Recuerda 2-3 ejercicios o juegos relacionados con el balonmano)		

3º/4ºESO EDUCACIÓN FÍSICA

7º ENTREGA. MEJORAMOS NUESTRO PLAN PARA CREAR UN HÁBITO II (18-22MAYO)

1. DIARIO DE ACTIVIDADES

Esta semana seguiremos trabajando nuestro diario de actividades físicas. Realizaremos al menos dos entradas por semana de nuestro diario de actividades. (Ya tendremos al menos 18)

Realizaremos al menos una sesión de AUTOCARGAS para el DIARIO DE ACTIVIDADES de las sugeridas en el ejercicio 3 de esta semana. Después, comenta tu experiencia y sensaciones.

Si aún no has hecho LAS SESIONES DE YOGA DE LAS SEMANAS ANTERIORES, puedes recuperarlas en estás próximas semanas. Añade una sesión más a tu diario (haz 3 sesiones) o registra una sesión de yoga y otra de autocargas durante las 2 próximas semanas.

Si necesitas la ficha del diario de actividades. Ve a la entrega 5 (está en el tablón), y descarga esa ficha. Si tienes problemas para descargarla, ponte en contacto conmigo. Esa ficha tiene 5 entradas, por si quieres registrar más actividades 😉

EL DIARIO DE ACTIVIDADES NO SE ENTREGA HASTA JUNIO (Por favor, no me lo entreguéis más 😊 Es fundamental LEER LAS INSTRUCCIONES SEMANALES)

2. REVISIÓN Y MEJORA DE NUESTRO PLAN: "CREACIÓN DE UN NUEVO HÁBITO"

Este ejercicio es el mismo nº2 del plan de la semana pasada (PLAN Nº6) ya sabéis que hemos retrasado la publicación del vídeo. (ver documento para completar "documento actividad nº2" al final de este PDF)

Entrega límite: lunes 25 antes de las 15:00.

Os recuerdo todo el contenido de ese ejercicio:

En esta actividad vamos a revisar y mejorar nuestro "proyecto: creación de un hábito saludable". Para dicha revisión y mejora deberemos seguir los siguientes pasos:

1. **Espera mi feedback/revisión personalizada**: revisaré tu plan y te comentaré algunas orientaciones para mejorarlo. (ya algunos los tenéis)

2. **Visualiza el vídeo "Consejos para crear mejores hábitos".** El lunes día 18 colgaré una vídeo-clase cuyo título es "Consejos para crear un hábito saludable". En la vídeo-clase se darán consejos y orientaciones que te van a ayudar a mejorar tu proyecto y convertirlo en un plan de éxito.

   NO HAGAS NADA EN TU PROYECTO HASTA QUE VEAS EL VÍDEO. (Este es el vídeo que íbamos a ver el jueves pasado, ¿ok?) Si no puedes ver el vídeo, ponte en contacto conmigo. **Te aconsejo que tomes notas del vídeo para poder mejorar tu proyecto**.

3. Lee este documento PDF "**Tips for developing better habits"** (si todavía no lo has hecho) y saca ideas para mejorar tu plan.
   https://scottarial.com/wp-content/uploads/Tips-for-Developing-Better-Habits.pdf
   Glosario (vocabulario resuelto) del documento:
   https://drive.google.com/file/d/1SIz45WW1xB3jjJn77z_yFWwm0xAvLL1b/view?usp=sharing

4. **Mejora de nuestro plan: "creación de un hábito saludable".** Después de haber realizado todo lo anterior, nos pondremos manos a la obra para mejorar nuestro plan teniendo en cuenta los 3 puntos anteriores. Contesta las actividades del documento **"Revisión y mejora de nuestro plan: creación de un hábito**" al final de este documento. (También lo dejaré en formato Word en el tablón de Classroom)

3. MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA: AUTOCARGAS

Esta semana os propongo actividades para vuestro **DIARIO DE ACTIVIDADES** que tienen como base EJERCICIOS DE AUTOCARGAS.

Como ya sabes, **UNA DE LAS DOS ENTRADAS DE NUESTRO DIARIO, TIENE QUE SER UNA DE LAS SUGERENCIAS DE LA SIGUIENTE PÁGINA.**

Cómo ya hemos visto en clases presenciales, los ejercicios de autocargas son ejercicios que realizamos con el peso de nuestro propio cuerpo. Ya sabéis que a vuestra edad no es conveniente realizar ejercicios con CARGAS (peso extra).

3.1. Repasa las indicaciones propias de todos los ejercicios de autocargas.

La semana pasado, vimos estas actividades, cuando trabajamos EL YOGA. No está de más volver a repasarlas porque nos van a ayudar a TRABAJAR LOS MÚSCULOS QUE QUEREMOS DESARROLLAR y además VAMOS A PREVENIR LESIONES.

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. Si no tenemos una colchoneta, podemos usar, una manta gruesa o alfombra.
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 realices hiperextensión de las articulaciones, deja siempre una pequeña flexión de seguridad.
8. No lo hagas si estás lesionado o lo tienes contraindicado.
9. Si sientes dolor, sobre todo en articulaciones: suspende la práctica, probablemente no lo estés haciendo bien.
10. No hagas ninguna postura o ejercicio avanzado, puede ser peligroso.
11. Adapta el ejercicio siempre a tu condición física.

12. Podéis completar estos ejercicios con algún otro ejercicio aeróbico andar, correr, montar en bicicleta, patinar, bailar…etc.

3.2. Técnica de algunos de los ejercicios de autocargas más comunes:

Sentadillas (Squats): https://www.youtube.com/watch?v=N8LwFmZsQWI (Toda la parte sin peso)

Zancada: (Lunges) https://www.youtube.com/watch?v=1O543yIxtIY

Burpees: https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE (no hace falta que hagáis la flexión ni el salto)

https://www.youtube.com/watch?v=mUYJqe_sJFE (burpees progression/progression de burpee

Planchas (Plunks): https://www.youtube.com/watch?v=nR7J73LCL1w&t=382s

Flexiones de brazos (Push ups): https://www.youtube.com/watch?v=2ZSq1BRYwAI

Flexiones abiertas: https://www.youtube.com/watch?v=6o03glR3wqU

Flexiones cerradas: https://www.youtube.com/watch?v=3M8OQha4E_4

¿Qué es el Core? Ejercicios esenciales **https://www.youtube.com/watch?v=KiXrVce-EJc**

3.3. SESIÓN DE AUTOCARGAS PARA NUESTRO DIARIO DE ACTIVIDADES.

ELIGE, AL MENOS, UNA DE LAS SUGERENCIAS DE SESIÓN PARA NUESTRO DIARIO DE ACTIVIDADES. Y si te apetece puedes seguir añadiendo otras entradas de tu diario con las actividades de Yoga.

- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL CON AUTOCARGAS: https://www.youtube.com/watch?v=uqYea5eGhho**
- **CORE TRAINING (INICIACIÓN) https://www.youtube.com/watch?v=3XVGDYuPay4 (activa subtítulos)**
- **CORE TRAINING (INTERMEDIO) https://www.youtube.com/watch?v=dJlFmxiL11s (activa subtítulos)**
- **CORE TRAINING +CARDIO https://www.youtube.com/watch?v=05fCNM9f0ic&list=PLbnQQQA9fwBE5E99W-X9c2qms_8tspYCj&index=2&t=749s (activa subtítulos)**

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

DOCUMENTO PARA ACTIVIDAD Nº2

REVISIÓN Y MEJORA PLAN DE TRABAJO: CREACIÓN DE UN HÁBITO SALUDABLE

Entrega hasta lunes 25 de mayo a las 15:00

Nombre: **Apellidos:** **Curso:**

---

1. **Escribe en español los 9 consejos para desarrollar buenos hábitos** que se exponen en el artículo "*Tips for developing better habits"*

2. Después de haber realizado la revisión de tu plan **contesta las siguientes preguntas:**
   a. ¿Qué habito/s crees que deberías mejorar o empezar a trabajar?
   b. ¿Es el mismo o lo has cambiado o concretado?
   c. Si lo has cambiado o concretado ¿Por qué has decidido hacerlo?

3. Después de la revisión de tu trabajo, la vídeo clase y el artículo: "Tips for developing better habits", **redefine un nuevo plan para conseguir tu objetivo concretando todo lo que vas a llevar a cabo para mantenerlo durante al menos 21 días.**

   Por favor, explica:

   1. **¿Qué harías?**
   2. **¿Cómo lo llevarías a cabo?**
   3. **¿Implicarías a alguien?**

   Además de responder a las preguntas de ahí arriba. Desarrolla tu plan de la forma más completa y creativa posible, e indica como los vas a registrar para llevar un control durante 21 días. (Media a una carilla)

¡¡IMPORTANTE!!
No te pierdas la vídeo clase del lunes día 18 para conseguir ideas. ¡Os voy a contar mi plan! 😉 …Yo también quiero mi hábito.