Profesor: NICOLÁS RODRÍGUEZ SÁNCHEZ
Materia: EDUCACIÓN FÍSICA

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 01	1ºD	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	1ºE	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	1ºA	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	2ºB	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	Adapt.		
MARTES 02	2ºB	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	1ºB	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	1ºC	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE

		calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	
	2ºA	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	Adapt.		
MIÉRCOLES 03	2ºD	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	1ºB	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	2ºA	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	Adapt.		
JUEVES 04	1ºC	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	2ºC	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	2ºD	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad,	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE

		la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	
	1ºD	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	1ºA	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
VIERNES 05	1ºE	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (El cuerpo humano, el calentamiento, juegos de educación física y baloncesto)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE
	2ºC	- TEORÍA 1º Y 2º TRIMESTRE (La fuerza, la velocidad, la flexibilidad, el atletismo y el balonmano)	- CUESTIONARIO REPASO 1º Y 2º TRIMESTRE

Observaciones:

-

Profesora: Ángeles Villalba Rodríguez

Materia: Educación Física

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 1	4ºC	- Línea de trabajo: U.D. "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud. - Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio). • Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Act. Rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
	4ºB	- Línea de trabajo: U.D. "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio). • Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Act. rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
	4ºA	- Línea de trabajo: U.D. "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio).

		Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Act. rítmicas • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
	3ºA	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio). • Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Actividades rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
MARTES 2	3ºD	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio). • Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Act. rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
	4ºB	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio).

		Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Act. rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
MIÉRCOLES 3	3ºD	- Línea de trabajo: U.D. "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio). • Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Act. rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
	3ºC	- Línea de trabajo: U.D. "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio). • Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Actividades rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
	4ºD	- Línea de trabajo: U.D. "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio).

		Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Actividades rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
JUEVES 4	4ºC	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio). • Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Actividades rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
	3ºC	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio). • Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Actividades rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
	4ºA	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio).

		Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Actividades rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
	3ºB	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio). • Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Actividades rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
VIERNES 5	4ºD	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio). • Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Actividades rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
	3ºA	- Línea de trabajo: U.D. “Tu salud, lo primero” Condición Física y Salud.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio).

		Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Actividades rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.
	3ºB	- Línea de trabajo: U.D. "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud. Línea de trabajo: plan de recuperación trimestres anteriores.	• Entrega diario de actividades (5 de junio) • Entrega trabajos atrasados (5 de junio). • Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) • Mejoramos Condición Física: Actividades rítmicas. • Elaboración de trabajos • Entrega trabajos de recuperación con opción de revisión 5 de junio. • Entrega límite de trabajos recuperación 10 de junio.

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

TEST REFUERZO 1º Y 2º TRIMESTRE (TEMAS 1, 2, 7, 10 del libro)

El cuestionario se podrá entregar hasta el día 10 de Junio por Ipasen, Classroom o email.

Selecciona la respuesta correcta y más completa. Sólo hay una respuesta correcta.

NOMBRE:

CURSO:

1.- Las fases de la respiración (0.5 puntos)
a) Respiración y espiración
b) Inspiración (salida de aire) y espiración (entrada de aire)
c) Inspiración (entrada de aire) y espiración (salida de aire)

2.- El encargado de impulsar y transportar la sangre por todo el organismo… (0.5 puntos)
a) Aparato digestivo
b) Aparato cardiovascular
c) El aparato locomotor

3.- Las articulaciones sirven para: (0.5 puntos)
a) Sostener el cuerpo
b) Generar el movimiento
c) Unir los huesos entre sí

4.- Los vasos sanguíneos se componen de: (0.5 puntos)
a) Corazón, arterias y venas
b) Venas y capilares
c) Arterias, venas y capilares

5.- ¿Quién se encarga de dar y coordinar las órdenes para crear movimiento? (0.5 puntos)
a) Aparato cardiovascular
b) Aparato locomotor
c) Sistema nervioso

6.- La sangre se encarga de: (0.5 puntos)
a) Transportar nutrientes y oxígeno
b) Transportar CO_2
c) Todas las anteriores son correctas

7.- Con un estilo de vida sendentario conseguimos: (0.5 puntos)
a) Mejorar la capacidad respiratoria, desarrollar el corazón y el aparato locomotor
b) Que los órganos del cuerpo NO se atrofien
c) Ninguna de las anteriores son correctas

8.- El sistema nervioso está compuesto por: (0.5 puntos)
a) Sistema nervioso activo y vegetativo
b) Sistema nervioso vegetativo y de relación
c) Sistema nervioso activo y pasivo

9.- Un objetivo del calentamiento es… (0.5 puntos):
a) Disminuir la temperatura corporal
b) Activar la función del aparato respiratorio
c) Ninguna de las anteriores es correcta

10.- El estilo de vida que se caracteriza por la ausencia casi total de ejercicio físico se denomina… (0.5 puntos)
a) Senderismo
b) Sedentarismo
c) Senderista

11. - Los juegos buscan principalmente… (0'5 puntos)
a) La competición
b) La diversión
c) La mejora de condición física

12.- Los juegos en educación física pueden ser… (0'5 puntos)
a) De fuerza, de pelota, de carreras, de cuerda y de habilidad
b) De fuerza, de velocidad, de resistencia, de pelota, de carreras, de cuerda y de habilidad
c) De fuerza, de pelota, de carreras, de cuerda y de equilibrio

13.- El juego del "cortahílos" es un juego de… (0'5 puntos)
a) Fuerza
b) Carrera
c) Habilidad

14.- En el juego, las normas son establecidas por: (0'5 puntos)
a) El reglamento que exista en cada federación
b) Los propios jugadores
c) El árbitro

15.- En un equipo de baloncesto podemos encontrar… (0'5 puntos)
- Base, alas y pivots
- Aleros, pivots y base
- Base, aleros y delanteros

16.- Pivotar es… (0'5 puntos)
- Un jugador en baloncesto
- Acción de girar moviendo los dos pies
- Acción de girar manteniendo un pie en el suelo

17.- Un partido de baloncesto lo componen… (0'5 puntos)
- 2 partes de 30 minutos
- 4 partes de 15 minutos
- 4 partes de 10 minutos

18.- Si durante el partido hago una jugada en la que voy botando el balón me paro y encesto justo desde la línea de tiro libre, ¿cuánto vale la canasta? (0'5 puntos)
- 1 punto puesto que estaba tirando desde la línea de tiro libre
- 2 puntos puesto que estaba en jugada
- 3 puntos

19.- En la entrada a canasta puedo dar como máximo… (0'5 puntos)
- 1 paso, sato y lanzamiento
- 3 pasos, salto y lanzamiento
- 2 pasos, salto y lanzamiento

20.- ¿Cuántas faltas personales puede hacer un jugador por partido? (0'5 puntos)
- 3
- 5
- Ilimitadas siempre y cuando el árbitro no me expulse

2ºESO

TEST REFUERZO 1º Y 2º TRIMESTRE (TEMAS 3, 4, 5, 6, 8 y 11 del libro)

El cuestionario se podrá entregar hasta el día 10 de Junio por Ipasen, Classroom o email.

Selecciona la respuesta correcta y más completa. Sólo hay una respuesta correcta.

NOMBRE:

CURSO:

1.- Tipos de resistencia (0.5 puntos)
a) Aeróbica, anaeróbica y mixta
b) Anaeróbica y aeróbica
c) Todas las anteriores son correctas

2.- Resistencia anaeróbica es cuando el ejercicio es… (0.5 puntos)
a) Duración limitada y alta intensidad.
b) Baja intensidad y larga duración
c) Alta intensidad y larga duración

3.- Cuando llegamos a las 190 pulsaciones es resistencia… (0.5 puntos)
a) Aeróbica
b) Anaeróbica
c) Mixta

4. Tipos de fuerza (0.5 puntos)
a) Máxima, mínima y mixta
b) Máxima, explosiva y rápida
c) Máxima, explosiva y resistencia

5. La fuerza explosiva tiene… (0.5 puntos)
a) Carga máxima y movimiento veloz
b) Carga máxima y ejercicio muy largo
c) Carga mínima y movimiento veloz

6. La fuerza es una cualidad física que nos permite… (0.5 puntos)
a) Realizar movimientos lo más rápido posible
b) Realizar esfuerzos de larga duración
c) Realizar una acción muscular para vencer una oposición

7.- Tipos de velocidad (0.5 puntos)
a) Reacción, gestual y desplazamiento
b) Reacción, gestual, desplazamiento y mixta
c) Anaeróbica, aeróbica y mixta

8.- En la velocidad de desplazamiento trataremos de… (0.5 puntos)
a) Responder lo más rápido posible a un estímulo
b) Recorrer una distancia en el menor tiempo posible
c) Realizar un gesto en el menor tiempo posible

9.- ¿De qué depende la flexibilidad? (0.5 puntos)
a) Estiramiento muscular y articulaciones
b) Estiramiento muscular, huesos y articulaciones

c) Ninguna de las anteriores

10.- Tipos de flexibilidad (0.5 puntos)
a) Activa y dinámica
b) Estática y dinámica
c) Dinámica, estática y mixta

11.- ¿Cuántos jugadores de un equipo juega en la pista? (0'5 puntos)
a) 6 de campo y el portero
b) 5 de campo y el portero
c) 7 de campo y el portero

12.- ¿Cuántos pasos como máximo puedo dar sin botar el balón? (0'5 puntos)
a) 3
b) 2
c) 4

13.- Es córner si… (0'5 puntos)
a) El defensa envía el balón detrás de su portería y este sale por la línea de fondo
b) Cuando el portero envía el balón detrás de su portería y este sale por la línea de fondo
c) Ambas son correctas

14.- Las posiciones en balonmano son… (0'5 puntos)
a) Central, laterales, extremos, pivote y portero
b) Central, lateral, extremos, portero y delantero
c) Central, lateral, centrocampistas, delantero o pivote y portero

15.- Según la gravedad las faltas antideportivas se sancionan con… (0'5 puntos)
a) Tarjeta amarilla, doble amarilla y roja
b) Amonestación, exclusión y descalificación
c) Amonestación y descalificación

16.- La pierna de ataque en el paso de vallas… (0´5 puntos)
a) Es la que gira para pasar el muslo y el pie paralelos a la valla durante el salto
b) Es la que nos da impulso necesario para saltar la valla
c) Es la primera que contacta con el suelo una vez se ha pasado la valla

17.- Son pruebas de fondo… (0´5 puntos)
a) 800 m, 1.500 m, 3.000 m (femenino), 5.000 m, 10.000 m y maratón
b) 3.000 m (femenino), 5.000 m, 10.000 m y maratón
c) 1.500 m, 3.000 m (femenino), 5.000 m, 10.000 m y maratón

18.- Son pruebas de velocidad… (0´5 puntos)
a) 100 m, 200 m y 400 m
b) 100 m, 200 m, 400 m y 800 m.
c) 50 m, 100 m, 200 m y 400 m.

19.- Nombre los diferentes concursos de salto: (0´5 puntos)
a) Longitud, altura, triple salto y de pértiga
b) Valla, longitud, altura, triple salto y de pértiga
c) Longitud, valla, triple salto y de pértiga

20.- Nombra los diferentes concursos de lanzamientos: (0´5 puntos)
a) Peso, altura, de disco, de martillo y de jabalina
b) De peso, longitud, de disco, de martillo y de jabalina.
c) De peso, de disco, de martillo y de jabalina

3º/4ºESO EDUCACIÓN FÍSICA

9º ENTREGA.

LLEVAMOS A LA PRÁCTICA NUESTRO PLAN (1-7 JUNIO)

1. RECUPARACIONES DE TRIMESTRES ANTERIORES (1º Y 2ºEVALUACIÓN)

Fecha límite de entrega: 10 de junio.

(No se recogerá ninguna tarea fuera de plazo)

Los alumnos y alumnas que estén realizando los planes de recuperación de 1º y/o 2º evaluación no deberán realizar ninguna tarea del 3º trimestre hasta que haya superado los contenidos.

Una vez enviada la tarea, recibirás un correo:

1. Con una mejora para que rectifiques vuestro trabajo o,
2. Una confirmación que has superado el contenido del trimestre en cuestión.

Si no has recibido este correo en un plazo de 2 días después de enviarlo, ponte en contacto conmigo

Si quieres tener la posibilidad de mejorar la tarea (en caso que no estuviera superada), recuerda entregar tu tarea antes del día 5 de junio y yo te diré cómo la puedes mejorar.

Todos los trabajos que se entreguen posterior a esta fecha, no recibirán correo de mejora, aunque no lleguen al mínimo exigido.

2. DIARIO DE ACTIVIDADES

Fecha límite de entrega: 5 de junio.

Esta semana ENTREGAMOS NUESTRO DIARIO DE ACTIVIDADES.

Hemos estado realizando esta actividad desde que empezó este período no presencial. Comprueba que en cada entrada indicas como mínimo:

- La actividad que estás realizando.
- La fecha o día de la semana. (si no lo has apuntado, ayúdate el calendario y pon una fecha orientativa)
- Las sensaciones.

En total tenemos que tener al menos 22 entradas/actividades registradas.

Además, en el último mes de registro tenemos que tener (descrito en los planes):

- 2 sesiones de yoga.
- 2 sesiones de autocargas.

Formato de entrega:

Podemos entregar en formato Word o PDF o si lo has hecho a mano, integra todas las fotos numeradas en orden en un PDF para poderlo corregir.

3. ENTREGA DE TRABAJOS ATRASADOS

Fecha límite de entrega: 5 de junio.

Si te falta algún trabajo por entregar, puedes hacerlo hasta el 5 de junio. Ten en cuenta que tendrá una penalización por entregar tarde.

Es obligatorio además, enviar un mensaje indicando que estás enviando una actividad atrasada al plan concreto en Classroom (plan 3, 4 o 7) o por correo si es anterior. Si no, no sabré que lo has enviado. El sistema no me avisa y no lo corregiré.

Estás son todas las actividades que hemos realizado durante todo este periodo son:

1. Actividad bilingüe (marzo). Cuenta en positivo, ayuda a mejorar tu nota final.
2. Resumen del tema 12 (3ºESO) y tema 14 (4ºESO). (marzo-abril)
3. Cuestionario Kahoot (abril). Cuenta en positivo, ayuda a mejorar tu nota final.
4. Cuestionario hábitos saludables. (abril)
5. Plan para crear un hábito saludable. (abril-mayo)
6. Mejoramos nuestro plan. (mayo)
7. Diario de actividades (16 de marzo a 27 mayo)
8. Llevamos a la práctica nuestro plan. (voluntaria) Contará en positivo, ayuda a mejorar la nota final.

Cada actividad evaluable contará 20% de la nota del 3ºtrimestre.

4. "LLEVAMOS A LA PRÁCTICA NUESTRO PLAN" (VOLUNTARIA)

Fecha de entrega límite: 10 de junio

(Continuaremos trabajando esta actividad la próxima semana)

Una vez que entregues la **mejora de tu plan** y te dé el visto bueno, podrás empezar a practicarlo.

El ejercicio de cambiar un hábito tiene que ser algo personal, meditado y libre de ningún tipo de presión. Por eso, **ESTA ACTIVIDAD ES TOTALMENTE VOLUNTARIA.**

El ejercicio consiste en llevar a la PRÁCTICA VUESTRO PLAN DURANTE 21 DÍAS: invito a todo aquel que quiera, a llevar a la práctica el plan que ha meditado, diseñado y mejorado este último mes.

Fecha de entrega límite: 10 de junio. La recogida se realizará antes de los 21 días recomendados, para poder tenerlo en cuenta para la evaluación. Vosotros podréis continuar hasta completarlos.

¿Qué se entrega?

1. Las herramientas que hayáis estado usando (en página siguiente u otras que vosotros aportéis)
2. Reflexión acerca del proceso. (Se dará en el próximo plan)

Cuando lo terminéis (21 -30 días), me lo podéis enviar por correo para ver vuestros resultados y me podréis comentar la experiencia. ME ENCANTARÁ LEERLAS 😊

HERRAMIENTAS PARA LA PUESTA EN PRÁCTICA DE NUESTRO PLAN

Durante el proceso de adquisición de un hábito, contaremos con la ayuda una serie de herramientas **(todas o algunas, depende de vosotros):**

1. **MURAL MOTIVACIONAL:** se recomienda que lo rellenéis con vuestras reflexiones y luego se cuelga en un sitio visible. https://drive.google.com/file/d/1a4ylXOXa8WeBOpF40etyhNTvXsR077CO/view?usp=sharing

2. **PLANIFICADOR/CALENDARIO MENSUAL**: lo podéis colgar junto al mural para poner sensaciones de cada día o para tachar los días que van pasando mientras lleváis a cabo vuestro nuevo hábito. También podréis escribir pequeñas notas. **https://drive.google.com/file/d/1fdJUsR0DDBeCd4wfRwvEmPCCpHIWMZnW/view?usp=sharing**

3. **PLANIFICADOR SEMANAL:** para apuntar cuándo le vas a dar presencia a tu hábito en tu día a día. Aquí podéis apuntar también, todo lo que tenéis que hacer durante la semana. (Seguro que ya tenéis uno, podéis incluir vuestro hábito allí) **https://drive.google.com/file/d/10InigKj70LxxS5TAS4PC-sTzpZwWlL6I/view?usp=sharing**

4. **REGISTRO DE SENSACIONES**: si os gusta llevar un registro más detallado de vuestras sensaciones podéis utilizar este registro, para escribir una breve reflexión cada día del reto. https://drive.google.com/file/d/1tZ_4mf0ay21uAnw7bnOM8MI470ZO83L/view?usp=sharing

5. MEJORAMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA: ACTIVIDADES RÍTMICAS

Esta semana os propongo **nuevas actividades,** aunque **YA NO SERÁ NECESARIO REGISTRALO EN EL DIARIO.**

Son actividades de diferente tipo que se realizan con una base musical y que trabajan con los tiempos (pulso, frase musical, bloque o estrofa musical…)

5.1.Sugerencias de actividades al ritmo de la música

1. **HIP HOP/ FUNKY**. Dance #likenina . 40 minute Reebook x Les Mills BODYJAM Workout https://www.youtube.com/watch?v=Srd6TwU6UoI&t=2080s

2. **CARDIO LATINO**. 30 Minute Cardio Latin Dance Workout https://www.youtube.com/watch?v=8DZktowZo_k&t=647s

3. **BODY COMBAT:** es un tipo de clase de la multinacional Less Mills dónde se mezcla música con ejercicios coreografiados de autocargas y técnicas de artes marciales (ver vídeo 1). Antes de hacer la clase (video nº4) es importante conocer la técnica sobre todo para no lesionarnos (vídeo nº2 y 3) Los vídeos están en inglés, pero PODÉIS PONER LOS SUBTÍTULOS (que están en inglés). Si no entendieras mucho, NO TE PREOCUPES: Mira el ritmo y la técnica del instructor, no necesitas más, a parte de los consejos a continuación.

Además de todo lo dicho en los anteriores planes acerca de Educación Postural, recuerda especialmente estas indicaciones:

- **MOVIMIENTOS CONTROLADOS**: no realices movimientos excesivamente rápidos. Controla todo el movimiento del golpeo y patada y páralos para no lesionarte. (Ver vídeos 2 y 3)

- **NO EXTIENDAS LAS ARTICULACIONES AL MÁXIMO DE SUS POSIBILIDADES**: deja siempre algo de flexión de seguridad para protegerla.

- **SI NO PUEDES SALTAR, NO LO HAGAS**: recuerda siempre un pie en el suelo. Si en el vídeo saltan, mira lo que hacen otros en el escenario. Trabajan con diferentes niveles.

- **Si te molestara la realización de cualquier ejercicio, DEJA DE HACERLO**. Puede que no lo estés haciendo correctamente.

- Enlaces de las actividades de Body Combat :

---

1. ¿Qué es Body Combat? https://www.youtube.com/watch?v=WsmgnUiQzRw

2. Aprendizaje de la técnica de golpeos, guardias...: https://www.youtube.com/watch?v=sQCor8k1Qzw

3. Aprendizaje de la técnica: patadas: https://www.youtube.com/watch?v=D4_4tPoVCvQ&t=430s

4. Pequeña sesión de Body Combat para practicar lo aprendido: https://www.youtube.com/watch?v=gid7mT1YnY&list=PLCzr8bZECkgA6afYKSUgOibXNxH947EtH&index=2

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