Profesor: NICOLÁS RODRÍGUEZ SÁNCHEZ
Materia: EDUCACIÓN FÍSICA

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 15	1ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	1ºE	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	1ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	2ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	Adapt.		
MARTES 16	2ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	1ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	1ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	2ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	Adapt.		
MIÉRCOLES 17	2ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	1ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	2ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	Adapt.		
JUEVES 18	1ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

	2ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	2ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	1ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	1ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
VIERNES 19	1ºE	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	2ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	Adapt.		
LUNES 22	1ºD	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	1ºE	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	1ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	2ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
		CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
MARTES 23	2ºB	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	1º	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	1ºC	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA
	2ºA	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	MI DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Profesora: Ángeles Villalba Rodríguez

Materia: Educación Física

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 15	4ºC	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	4ºB	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	4ºA	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.

	3ºA	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
MARTES 16	3ºD	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	4ºB	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
MIÉRCOLES 17	3ºD	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito.

			• Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	3ºC	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	4ºD	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
JUEVES 18	4ºC	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.

	3ºC	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	4ºA	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	3ºB	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
VIERNES 19	4ºD	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito.

			• Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	3ºA	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	3ºB	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.

DÍA	GRUPO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
LUNES 22	4ºC	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	4ºB	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	4ºA	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	3ºA	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el

			registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
MARTES 23	3ºD	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.
	4ºB	- "Tu salud, lo primero" Condición Física y Salud.	• Plan de trabajo: ponemos en práctica nuestro plan (voluntario) Continuamos con el registro de nuestro hábito. • Sugerencias de prácticas sobre técnicas de relajación (entrenamiento autógeno de Schultz) y Mindfulness.

1º Y 2ºESO

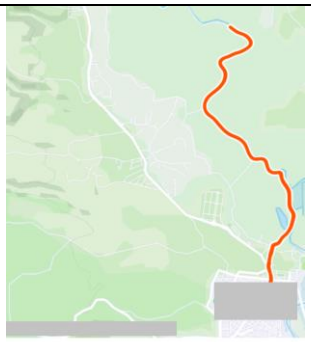
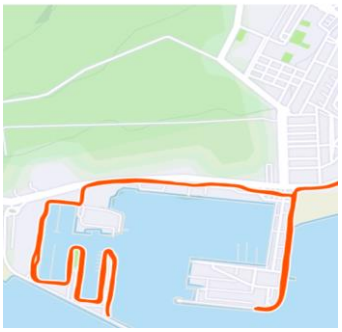
TAREA 9.

La última tarea consiste en realizar un diario de actividad física. La idea es que describamos todas aquellas actividades físicas que tengáis pensado realizar o que vayáis realizando (ya que muchas actividades nos pueden surgir de un día para otro durante esta fase de desescalada)

Después de estar tanto tiempo confinados, probablemente nos apetezcan actividades físicas al aire libre como correr, montar en bici, caminar…aunque también valen otras como pilates, yoga, pádel… El objetivo es que contéis qué actividad física habéis hecho.

En caso de ser una actividad al aire libre podemos añadir algún recorrido o simplemente describirlo con vuestras palabras. También podemos hablar si hemos hecho la actividad con familiares, amigos…

A modo de referencia, os dejo mi diario de la semana pasada en la que realicé tres actividades distintas:

DIARIO DE ACTIVIDADES EN PERIODO DE DESESCALADA		
Actividad: Salida en bici	Fecha: 1/06/2020	
Descripción: Este día lo dediqué a salir en bici con mis amigos del club de ciclismo. Hacía tiempo que no salía con ellos y había muchas ganas de volver a compartir aventuras. Hemos empezado a retomarlo para preparar algunas competiciones del año que viene. Aquí os dejo una imagen del recorrido de ese día.		Distancia 12,05 km
Actividad: Carrera	Fecha: 3/06/2020	Distancia 8,84 km · Ritmo 6:15 /km
Descripción: Hoy he estado muy ocupado pero necesitaba hacer algo de actividad física. En último momento del día me he animado a salir a correr. Añado la imagen del recorrido y los kilómetros realizados. He terminado muy cansado.		
Actividad: Paddle surf	Fecha: 5/06/2020	
Descripción: Por fin el tiempo me ha dejado disfrutar de una de mis actividades preferidas. He salido a navegar después de casi un año.		

3º/4ºESO EDUCACIÓN FÍSICA

11º ENTREGA.

LLEVAMOS A LA PRÁCTICA NUESTRO PLAN (15-23 JUNIO)

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

Cómo ya sabes esta actividad es VOLUNTARIA. Si decidiste empezar tu reto particular puede que sigas con él (eso espero 😊). Si terminas a lo largo de estos días o cuando lo hagas (no es obligatorio), estaré encantada de leer tus impresiones y como ha concluido todo. Un mensaje en Classroom será suficiente.

Si quieres compartir conmigo todos los registros/instrumentos de los 21 días, ¡adelante!

Si no lo empezaste porque estás últimas semanas estabas muy liado/a con exámenes, trabajos y recuperaciones y quieres llevarlo a cabo ahora. Esta semana sería un buen momento para empezar.

Si te animas, tienes instrumentos de ayuda para registrar tu hábito en el plan nº8.

2. ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ y MINDFULNESS

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

2.1. ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

- ¿Qué es el entrenamiento autógeno de Schultz?

  https://w3.ual.es/Universidad/GabPrensa/controlexamenes/pdfs/capitulo09.pdf

- Schultz Autogenic Training.

  https://www.youtube.com/watch?v=E_sdaDwa2Ek&t=83s

2.2. MINDFULNESS O VIVIR EN EL PRESENTE 😊

- **¿Qué es el mindfulness?**
  https://www.youtube.com/watch?v=hH1hK5l83JU