

## **TAREA TERCER TRIMESTRE 2019-2020 1º BACHILLERATO (CUARENTENA COVID-19)**

Profesor: Miguel Encinas Vélez

Correo: [miguel.encvel@educa.jcyl.es](mailto:miguel.encvel@educa.jcyl.es)

*Estas tareas, incluida la sinopsis y cuestionario de la película "Titanes hicieron historia" tendrán un valor de 2 puntos cada una, que en el caso de que esto se alargue y no se pudiera volver a las aulas, determinarían la nota de la tercera evaluación. Los dos puntos restantes, corresponden a la realización de la rutina de actividad física que os mande o alguna propia vuestra, y a otra tarea alternativa que os mandare más adelante. Podéis enviarme estos trabajos a lo largo de todo el trimestre sin sobrepasar la fecha del 12 de junio, excepto las preguntas de la película, que tenéis hasta el viernes 17 de abril, ya que es una tarea del anterior trimestre. Cada tarea me la debéis mandar en un archivo diferente, con el nombre y el curso, para yo poder clasificarlas (no enviéis todas las tareas en un mismo archivo)*

### **ACTIVIDAD 1: Trabajo sobre juegos tradicionales**

- Explicar y desarrollar 2 juegos populares propios de la comunidad de Castilla y León, de los cuales uno de ellos tiene que ser original de la provincia de Palencia. Hay que aportar datos como el origen, material, reglamento, costumbres...

### **ACTIVIDAD 2: Actividad sobre hábitos alimenticios.**

- Trabajo aspectos básicos de nutrición. Necesidades energéticas (de un día normal) y valoración de la dieta semanal. ¿Cumple tu dieta semanal con las necesidades energéticas de tu organismo? Según el deporte o actividad física que practicas, tu frecuencia semanal de entrenamientos y otras variables ¿crees que te alimentas bien? Realiza una dieta tipo de 3-4 días sobre cuál debería ser tu ingesta calórica, y en que alimentos se basaría.

Es un trabajo libre. Quiero que busquéis información respecto a diferentes aspectos: Dieta, Nutrición, Ingesta Calórica... Algunos términos ya los vimos en el documental Super Size Me

**ACTIVIDAD 3: Scouting Deportivo:** Se entiende como Scouting Deportivo, la metodología de estudio de diferentes eventos deportivos con la intención de obtener información sobre deportistas y/o equipos deportivos.

- En este caso, lo que se pretende es que visualicéis un partido de voleibol o un partido de bádminton (los deportes que hemos trabajado el pasado trimestre), y que en un documento, anotéis información sobre:
  - Análisis inicial. Deporte, tipo de partido, competición... Opinión personal sobre el evento deportivo que has seleccionado y sobre su importancia a nivel socio-deportivo.
  - Hacer una pequeña retransmisión o seguimiento (de tal minuto a tal minuto que elijáis. No más de 5 minutos) de lo que va ocurriendo, indicando donde se aplican los Gestos Técnicos principales (ESPECIAL INTERÉS --> **Voleibol:** Saque, Toque de antebrazos, Toque de dedos, Remates, Bloqueos. **Bádminton:** Saque, Clear, Remate, Dejada y Drive).
  - Realizar un análisis de los Aspectos Tácticos observados (cómo se aplican los gestos técnicos en las situaciones de juego, cómo se colocan los jugadores, cómo se relacionan entre compañeros y con los contrarios...).