

2º ESO. Para todos los grupos.

SEMANA 2 (23-27 DE MARZO)

Profesora: Cristina García Martín

Correo: cristina.garmar.6@educa.jcyl.es

¡Hola chic@s!

Esta es mi propuesta de EF para 2º de la ESO hasta el 27 de Marzo. Por supuesto son tareas de la 3ª Evaluación y son obligatorias. El objetivo es realizar algo de ejercicio físico en estos días en los que no podemos salir de casa. También vais a aplicar contenidos que hemos aprendido en clase a lo largo del curso.

Haréis 2 sesiones esta semana, y en cada sesión habrá **calentamiento, cardio y estiramientos**. Usad ropa y calzado adecuados.

Para cada sesión debéis entrar en esta página, y seleccionar 3 videos (1 de calentamiento, 1 de cardio y 1 de estiramientos). <http://gymvirtual.com/videos-de-entrenamiento/#/sf-%7B%22search-id%22:%22Filtro%22%7D>

Lo que debéis hacer es tomar la **Frecuencia Cardíaca (pulsaciones/minuto)** antes de empezar la sesión y apuntarla. Lo mismo inmediatamente después de realizar el video de calentamiento, otra vez después del video de cardio y por último después de los estiramientos. En total son **4 valores de Fc en cada sesión**. Ya lo hemos hecho en clase.

***Importante:** Para entregarme las tareas, haced un Documento de Word (incluyendo las 2 sesiones de la semana). En él indicaréis lo siguiente:

- Nombre, apellidos, curso y grupo, junto a la fecha de cada sesión.(2 días)
- Los enlaces de los 3 videos elegidos cada día, para que yo pueda ver qué rutina habéis hecho. (Copia y pega los enlaces web)
- Los 4 valores de Fc (antes de empezar la sesión, después del calentamiento, tras el cardio y al finalizar los estiramientos)
- Enviádmelo al correo especificado hasta el 27 de Marzo.

Para cualquier duda, usad ese correo o hacedlo a través del aula virtual, los que estéis conectados.

Espero que os guste hacerlo, es divertido y saludable. ¡Ánimo y espero que nos veamos pronto!

3º y 4º ESO. Para todos los grupos.

Profesora: María de la Torre Alonso

Correo: mla.toralo@educa.jcyl.es

SEMANA 1 (16-20 DE MARZO)

- **Obligatorio**
 - Realizar el reto de la plancha durante 30 días. Imprimir ficha y entregarla cuando volvamos a clase.
 - Realizar un circuito de ejercicios físicos, como los que hacíamos para calentar, pero variando los ejercicios. Trabajo teórico (a entregar por ordenador) y trabajo práctico (realización de un video realizando los ejercicios).

- Opcional (Cuenta para nota si lo haces bien):
 - Baila Bachata en casa; Enseña a bailar a un familiar tal y como lo hemos hecho en clase y graba una coreografía.

SEMANA 2 (23-27 DE MARZO)

- **Obligatorio:**
 - Visualizar un video deportivo, practicarlo y contestar a un cuestionario.
 - Continuar con el reto de la plancha durante 30 días.
 - Práctica y grabación del circuito creado y entrega del trabajo teórico.

- Opcional (Cuenta para nota si lo haces bien):
 - Baila Bachata en casa; Enseña a bailar a un familiar tal y como lo hemos hecho en clase y graba una coreografía.

1º BACHILLERATO. Para todos los grupos.

Profesor: Miguel Encinas Vélez

Correo: miguel.encvel@educa.jcyl.es

SEMANA 3 (30 MARZO-3 ABRIL)

- Seguir la rutina de ejercicios para jóvenes y adultos que se adjunta en el PDF, ejercitando cada día una parte diferente del cuerpo (Piernas, Core, Brazos...) y variando ejercicios de musculación y ejercicios de Cardio (Ver PDF adjunto)

- Visualizar la película. “Titanes, hicieron historia”, lo pueden hacer a través de este enlace <https://www.verpelistoday.com/titanes-hicieron-historia/> (aunque el audio es en castellano, pero con acento latino) y contestar a una serie de preguntas (Documento PDF, extensión máxima de una cara, no os olvidéis de nombre y apellidos). Si alguno tiene la película, se la puede descargar o pasar al resto mejor. Tienen tiempo para mandarlo a mi correo hasta el último día antes de las vacaciones de semana santa
 - ¿Cuál es el principal problema que plantea la película?
 - ¿Qué les impide ser un equipo y trabajar como tal?
 - ¿Cómo lo resuelve el entrenador?
 - ¿Cómo crees que influye el deporte en la erradicación del racismo en la sociedad?