

TAREA PARA LA SEMANA DEL 16-27 DE MARZO DE 2020 DEBIDO A LA NO ASISTENCIA AL CENTRO

Ante todo, buenos días chicos y chicas, os escribe Gonzalo, vuestro profe de EF. Debido a las circunstancias que nos rodean nos hemos visto obligados a permanecer en casa, y por tanto, tendremos que seguir las clases de forma telemática y digital hasta nuevo aviso. A continuación, explico cómo vamos a trabajar estos días.

PRESENTACIÓN:

Desde la asignatura de educación física vamos a apostar por seguir con la filosofía de la propia asignatura, una asignatura eminentemente práctica en la que predomine la realización de actividad física, en este caso en casa y con materiales que tengamos a mano.

Para ello se propondrán dos sesiones mínimas semanales de actividad física en casa, ofrecidas por el profesor y a las que tendréis acceso desde el aula virtual.

TAREA:

La tarea es simple, tendréis que acceder a vuestra asignatura en el aula virtual, ya sea como habéis accedido siempre o pinchando en los siguientes enlaces:

[ENLACE AL AULA VIRTUAL](#)

A partir de ahí encontrareis dentro de la carpeta de trabajo para la cuarentena un video de presentación y los videos de cada uno de los días de entrenamiento que tendréis que hacer.

Tenéis que abrir la carpeta del día 1, iros a los videos que hay dentro y realizar los ejercicios que salen ejemplificados allí. El número de veces que hay que hacer cada ejercicio viene en el propio video. Os recomiendo tenerlo puesto en el móvil u ordenador e ir parando mientras lo hacéis para no saltaros ningún ejercicio y tener claro cuantas series y repeticiones hay que hacer en cada ejercicio.

Se irán subiendo videos cada dos o tres días para que tengáis algo de margen en hacerlo.

EVALUACIÓN:

Esta parte de la asignatura se evaluará a través de videos que vosotros mandaréis a mi correo: gonzalo.garcia@ieslaloma.es.

En el video debéis aparecer vosotros haciendo alguno de los ejercicios de cada día, es decir, de todos los ejercicios que hay que hacer del día 1, por ejemplo, uno de ellos tenéis que pedirles a vuestras familias que os graben. Debe verse el ejercicio en su totalidad, con todas las series y todas las repeticiones que hay que hacer en dicho ejercicio. Y en el nombre del archivo debéis poner vuestro nombre y el día del entrenamiento que es.

Por lo tanto, al final de este periodo, me habréis tenido que mandar un video por cada día de entrenamiento que yo os propongo, que en principio serán 4 días (igual al número de sesiones que tendríamos juntos en estas dos semanas).

Ante cualquier duda, utilizad mi correo para ponerse en contacto conmigo, ya sea de cómo acceder a los videos y a la tarea, como realizar los propios ejercicios de actividad física o como mandarme los videos.