



## ACTIVIDADES EDUCACIÓN FÍSICA

### 2º ESO A, B, C y D (FRAN)

Muy buenas a todos/as.

Antes de nada, espero que os encontréis bien, así como vuestras familias. Vivimos días difíciles, podríamos decir que únicos en la historia, así que es necesario que actuemos como nunca antes lo hemos hecho. El aislamiento en casa es clave, el permanecer en contacto con el menor número de personas posible, será la clave para que este virus deje de expandirse.

Todos tenemos ganas de que esto acabe, no solo vosotros, pero será necesario que seamos responsables y guardemos con rigurosidad, todas las instrucciones que nos van dando. Tenemos que sacar nuestra mejor versión estos días, para ayudar en casa, colaborar en todas las tareas y evitar el contacto con nuestras personas mayores, que de momento, parecen el colectivo más frágil ante este virus. Os pongo una frase que he leído estos días y me ha parecido muy bonita e inspiradora:

**“No siempre podemos elegir la música que la vida nos pone, pero sí podemos elegir la manera de bailarla”**

Por otra parte, sé de sobra que muchos de vosotros tendréis dificultad en casa de espacio, quizás muchos no disponéis de un ordenador para uso exclusivo o, simplemente, vuestra familia os necesita para cuidar a alguien o atender otras tareas que puedan ir surgiendo. Soy consciente de ello, de que lo más importante es que llevemos bien estos días en casa y cuidemos por la salud de nuestras familias. Aún así, tenemos que seguir nuestra formación, no podemos paralizarnos del todo, ya que será bueno mantenernos activos, tanto física como mentalmente. Supongo que las demás asignaturas también os estarán mandando información, cuestionarios y trabajos. Lo mío de momento es sencillo, fácil de ver y de hacer.

#### ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE LAS SEMANAS DEL 16 AL 27 DE MARZO 2020.

(4 SESIONES)

#### LIBRO DE TEXTO 2º ESO

- TODAS LAS TAREAS TIENEN QUE REALIZARSE EN EL CUADERNO / ARCHIVADOR DE EF.
- SE ENTREGARÁN CUANDO SE REANUDEN LAS CLASES.

#### LIBRO DE TEXTO 2º ESO

#### TAREA 1: RESUMEN DEL TEMA 5: LOS DEPORTES DE ADVERSARIO

1. Seguimos con nuestra manera de trabajar en clase, resumen del tema de nuestro libro de EF.
  - a. Portada
  - b. Resumen
  - c. Imágenes o dibujos aclaratorios

## INTERNET

### TAREA 2: VISIONADO DE VIDEOS DE BADMINTON

1. Vemos los videos y así aprenderemos: reglamento básico y como se juega el Bádminon.
  1. <https://www.youtube.com/watch?v=YFpnBNdAs3U> (Reglas Básicas)
  2. <https://www.youtube.com/watch?v=bTx8drWsOkA> (Agarres y Desplazamientos)
  3. [https://www.youtube.com/watch?v=3vYVB\\_bOazw](https://www.youtube.com/watch?v=3vYVB_bOazw) (Golpes Básicos)
  4. <https://www.youtube.com/watch?v=7MK3P3StM6U> (entrenamiento de un jugador de 10 años)
2. Se pueden ver otros enlaces que creáis de interés para comprender como se juega al bádminon.

## “MUCHO ÁNIMO Y PRONTO ESTAREMOS DE NUEVO EN CLASE”

### TOTALMENTE VOLUNTARIO

### SESIONES ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Para liberar estrés, simplemente por si alguno/a como es mi caso, necesita hacer un poco de ejercicio físico, sudar y distraerse de tantas tareas y noticias estos días.

1. Abrir el archivo colgado en le Web. Voluntario Sesiones Actividad Física.
2. Descargarse la aplicación en vuestro móvil: Tabata. (Entrenamiento en casa)

Calendario Marzo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
2 carril Dominguez y Bonifacio 27 min	3 Salv. Silvestre, ARI y Eliemá 28 min	4 Bedezi, catura y Bolítes, Espelán 30 min	5 Molera y, Estelza Rosen y, Abadern 37 min	6 FullBody Adalgiza y Jenica 40 min	7 Elizeta y, Yaga 34 min	8 1h6 libre
9 carril Silvestre y Bonifacio 27 min	10 Javier, Gilmore, ARI y, Pinaris 30 min	11 Rita con Chico, L y, Vianira, Diana 30 min	12 Kickboxing y, Bodezi Eliemá 30 min	13 Adalgiza y, Jenica Bonifacio 40 min	14 Luz, Carril de Aerobic 30 min	15 1h6 libre
16 Rodeo el Volante y Bonifacio, José Cuervo 30 min	17 Silvestre, Fuenzo y Pinaris, Bodezi 30 min	18 Kickboxing con Pinaris y, ARI, Pinaris 40 min	19 Bodezi, Vianira Vianira y, Espelán 30 min	20 Rita y, Jenifacio José Cuervo 30 min	21 Estelza, Tom Bonifacio, Gilber, Yaga 30 min	22 1h6 libre
23 FullBody Adalgiza y Jenica 34 min	24 Eliemá, Gilmore y Adalgiza, Pinaris 30 min	25 Carril Rita con Pinaris 30 min	26 Rosen y, Abadern Fuenzo y, Dedición 30 min	27 Carril Dominguez y, Bonifacio 40 min	28 Carril Silvia y, Pinaris 30 min	29 1h6 libre
30 Carril Pinaris y, Tom Bonifacio 30 min	31 Adalgiza, Diana, carril y, caderis 34 min					

Siempre Screen by, Hacer y, Hacer



### Tabata HIIT. Entrenamiento de intervalos en casa

2.20 for Android

★★★★★ | 0 Reviews | 0 Posts

AxiomMobile

Descargar XAPK (3.3 MB)

Versions



The XAPK (Multiple APKs) File, How to Install .XAPK File?

**NOTA:** Para cualquier duda o consulta pueden contactar conmigo mediante lpasen o en el siguiente correo electrónico: [francisco.bermudez@ieslaloma.es](mailto:francisco.bermudez@ieslaloma.es)