

a) ACTIVIDADES DE REFUERZO PARA LOS ALUMNOS APROBADOS

EDUCACIÓN FÍSICA 1º A, B y C DE BACHILLERATO

- ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA**
- PROFESOR: **CRISTINA SUÁREZ**
- CONTENIDO: Actividad física con Apps móviles.
- ALUMNOS: Todos los que han aprobado **ambas evaluaciones.**

Grabación de un *TikTok* que implique la realización de actividad física o deportiva. Puede ser un vídeo de condición física marcando un ritmo, de habilidades deportivas o de precisión, de baile...

Una vez realizado, debéis descargar el *TikTok* para enviármelo después al correo. Os dejo las instrucciones para *Android* e *IOS* por si no sabéis hacerlo:

<https://www.xataka.com/basics/como-descargar-videos-tiktok>

<https://lightmv.com/es/guardar-el-video-de-tik-tok.html>

-Podéis utilizar también webs como *WeTransfer* para reducir el tamaño del archivo.

- ✚ **ENTREGA DE LA TAREA:** Envío de vídeo a crisugar18@gmail.com , indicando nombre, apellidos y curso en el ASUNTO. Fecha límite **15 de mayo.**
- ✚ **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:** La tarea bien hecha supondrá un incremento en la nota final del 3º trimestre.



b) TAREAS DE RECUPERACIÓN DEL 1º Y/O 2º TRIMESTRE

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DEL 1º TRIMESTRE:

1. Trabajo BALONMANO: diseñar dos sesiones para el aprendizaje del BALONMANO.

- Cada sesión debe incluir cada parte detallada, bien descrita: *Calentamiento*; *Parte Principal* con 2 ejercicios de técnica y 1 situación jugada (similar a partido); y *Vuelta a la Calma*.
- Organizar la sesión como si estuviera dirigida a vuestros compañeros de clase (grupos adecuados para una clase-tipo de 30 alumnos, en la pista de fútbol, con 15 balones).
- Tener en cuenta los contenidos que se han visto durante las clases: Agarre del balón, tipos de pases y de lanzamientos a portería, formas de hacer jugadas tácticas con los compañeros, control de faltas, tipo de contacto permitido.
- **Formato Word**. LETRA CALIBRI 12
- Información importante para diseñar las sesiones:
<http://roble.pntic.mec.es/~abaf0003/balonmano.htm>

2.Trabajo NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN. APARTADOS:

1. Seleccionar **4 etiquetas** con información nutricional de alimentos que consumís habitualmente, describiendo la información nutricional que contienen (se puede incluir una foto o recortar la propia etiqueta), Se debe hacer un breve **análisis** de cada etiqueta, valorando si se trata de alimentos saludables o no en función de los gramos de azúcar que contiene, conservantes o estabilizantes, sal, etc.
2. Además, de cada etiqueta se debe hacer el **desglose del valor calórico** de ese alimento, es decir, detallar de dónde proceden esas calorías, teniendo en cuenta que 1g de carbohidratos y 1g de proteínas aportan 4 Kcalorías, y 1 gramo de grasa aporta 9 Kcal.

Ejemplo de desglose de un Yogur:

- $3,8 \times 9\text{Kcal} = 34,2$ Kcal procedentes de grasas.

- $4,2 \times 4 = 16,8$ Kcal procedentes de los carbohidratos,

- $4,3 \times 4 = 17,2$ Kcal procedentes de las proteínas

- **TOTAL VALOR ENERGÉTICO= $34,2$ Kcal + $16,8$ Kcal + $17,2$ Kcal= **68,2** Kcal**

Resumen Nutricional:

Cals 68	Grasa 3,8g	Carbh 4,2g	Prot 4,3g
-------------------	----------------------	----------------------	---------------------

3. Registro del **IMC** (**Peso kg / Estatura²**): calcular los Índices de Masa Corporal de los miembros de la familia y , si se quiere, el propio. Comentar brevemente el estado de salud de la persona conforme a las tablas de referencia que podéis encontrar en varias webs: <https://sites.google.com/site/csbienestarsalud/Home/Informacion/imcdeninosyadolescentes>

4. el trabajo debe hacerse **a mano, enviando fotos del mismo al email** de la profesora crisugar18@gmail.com

ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DEL 2º TRIMESTRE:

a) EXPRESIÓN CORPORAL: EL MUSICAL

Trabajo sobre el Musical, **a mano**, que responda a lo siguiente:

- ¿Qué es un musical? Definición y origen.
- Musicales más famosos a nivel nacional e internacional.
- Películas basadas en musicales. Ejemplos.
- Reflexión (apartado más importante). **¿Cuál crees que es la relación entre los Musicales y la materia de Educación Física? ¿Qué beneficios aporta a los alumnos su práctica en clase?**
- Extensión=mínimo 2 caras, máximo 3, a mano (enviar fotos).

b) CAPACIDADES FÍSICAS: RESISTENCIA. Grabar y editar un vídeo en el cual salgáis haciendo una rutina de resistencia aeróbica (trabajo cardiovascular).

- En el vídeo deben aparecer al menos 4 ejercicios diferentes.
- Duración del vídeo: 1 minuto, ya editado A CÁMARA RÁPIDA (lo cual equivale a que la grabación original sea de al menos 3 minutos). Podéis grabaros sin que se os vea la cara.
- Indicar el nº de series y repeticiones.
- ****No confundir ejercicios de fuerza con ejercicios de resistencia aeróbica****. En este caso no es necesario utilizar material que pese, puede hacerse solo con el propio cuerpo o con alguien de la familia que os ayude.

c) **PRIMEROS AUXILIOS**: Hacer una tabla donde aparezcan de 4 a 6 fotos con la secuencia a seguir para atender a una persona inconsciente (formato similar a la tabla de la tarea de los 6 ejercicios de fuerza).

- Debes recrear la actuación ante el siguiente caso: *Persona inconsciente, que no nos responde, que no respira, y necesaria Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP)*, con el nº de compresiones y actuaciones que se han explicado durante el curso.
- Debajo de cada foto debe haber una breve descripción de cada acción. En las fotos DEBÉIS SALIR VOSOTROS (podéis pixelar o poner un emoticono en vuestra cara).
- Podéis hacer la simulación con alguien voluntario de la familia. con un muñeco o un objeto.
- Información importante: <https://salvandovidas.es/novedades/cadena-de-supervivencia-3/>

- El alumno que tenga tanto la 1ª como la 2ª evaluación suspensas, deberá entregar todas las tareas indicadas en cada apartado.
- **FECHA LÍMITE DE ENTREGA DE TAREAS: 21 DE MAYO**
- Envío de los trabajos a crisugar18@gmail.com