

## a) ACTIVIDADES DE REFUERZO PARA LOS ALUMNOS APROBADOS

### EDUCACIÓN FÍSICA 4º A, B, C, D y E

- ASIGNATURA: **EDUCACIÓN FÍSICA**
- PROFESOR: **CRISTINA SUÁREZ**
- CONTENIDO: Actividades coreográficas: ZUMBA
- ALUMNOS: Todos los que han aprobado **ambas evaluaciones**.

Grabación de vídeo de la coreografía sobre la que habéis hecho la ficha de la tarea 1. En el vídeo se os tiene que ver solo a vosotros, con la cámara bien enfocada y que se os vea, al menos, de cuello para abajo. La canción debe bailarse entera (lo aconsejable es que tenga una duración de 2 a 4 minutos).

Para evitar que el vídeo ocupe o dure demasiado, una vez grabado, se aconseja **editarlo a cámara rápida**. Si vuestro móvil no os deja hacerlo, necesitaréis una de las siguientes aplicaciones:

<https://androidayuda.com/2019/04/02/mejores-apps-camara-lenta-y-rapida-android/>

- El vídeo editado a cámara rápida durará la mitad o menos de lo que dure la canción elegida.
- Podéis utilizar también webs como *WeTransfer* para reducir el tamaño del archivo.

✚ **ENTREGA DE LA TAREA:** Envío de vídeo a [crisugar18@gmail.com](mailto: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. Se valorarán los siguientes aspectos:

- Dominio de la coreografía (conocimiento de los pasos).
- Movimientos fluidos y coordinados.
- Coreografía completa, sin parones ni recortes de la canción.

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

### **ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DEL 1º TRIMESTRE:**

a) Trabajo **RUGBY**: **diseñar dos sesiones para el aprendizaje del Rugby.**

- 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 28 alumnos, en la pista de fútbol, con 10 balones).
- Tener en cuenta los contenidos que se han visto durante las clases: Agarre del balón, tipos de pase permitidos, formas de hacer punto, formas de hacer una jugada con los compañeros, control de faltas, tipo de contacto permitido.
- Consulta este documento para el trabajo:  
<https://drive.google.com/file/d/1XimbaMdmrBGo6GXktqOzjCEFBGryGvy/view>
- **Formato Word.** LETRA CALIBRI 12

b) **NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN**: **Entrega de trabajo**, solo los que lo hayan suspendido o no lo entregasen (ver apartados: <http://efcrisugar.blogspot.com/2019/09/4-eso-nutrition-project.html?m=1>)

- **Formato: a mano**, en inglés. Entrega a través de envío de fotos del trabajo en papel.

## ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN DEL 2ºTRIMESTRE:

a) **PRIMEROS AUXILIOS:** Hacer una tabla donde aparezcan de 4 a 6 fotos con la secuencia a seguir para atender a una persona inconsciente (formato Word, similar a la tabla utilizada para 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 MISMOS** (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/>

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) ACROSPORT:** Diseñar **por escrito** una coreografía de *acrospport*, suponiendo que te encuentres en un grupo de 8 personas, que aborde los siguientes apartados:

- ✓ TEMA MUSICAL utilizado en la coreografía y DURACIÓN TOTAL de la misma.
- ✓ Nombre de cada una de las figuras (invención personal).Mínimo 8 figuras, máximo 10.
- ✓ Tipo de actividad utilizada para realizar las TRANSICIONES entre las figuras (ejemplo: rueda lateral, cruces entre compañeros, equilibrio sobre una pierna, etc).Explicadas.
- ✓ Representación gráfica –dibujo- de cada figura, indicando el NOMBRE y la POSICIÓN de los componentes del grupo. Recordar que había 3 roles posibles en el *acrospport*.
- ✓ Información: [http://secundariaeducacionfisica.blogspot.com/p/acrospport\\_7825.html](http://secundariaeducacionfisica.blogspot.com/p/acrospport_7825.html)  
<https://proyectosef.files.wordpress.com/2011/05/apuntes-acrospport.pdf>
- ✓ **Enviar en fotos** este trabajo al email de la profesora.

- 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](mailto:crisugar18@gmail.com)