



EDUCACIÓN FÍSICA

En este documento podéis acceder a toda la tarea pendiente desde que comenzamos el curso hasta el día de hoy. Si algún alumno/a tiene realizadas todas estas tareas, voy a dejar también diferentes rutinas de entrenamiento en mi blog (<https://ivanef82.wordpress.com>) para poder hacerlas cada uno a su nivel y que la inactividad no forme parte de nuestra rutina durante estos días. Lógicamente mi recomendación es que este tipo de rutinas las hagáis todos y todos los días, al menos un ratito. La tarea para este grupo es la indicada a continuación

Actividades correspondientes al grupo de 1º BACHILLERATO.

1. Entrega de las **TRABAJOS** correspondientes a la primera (recuperación) o segunda evaluación.
 - 1.1 Plan de acondicionamiento físico. Obligatorio para alumnos con menos de un 4 en su calificación final del trabajo.
<https://ivanef82.wordpress.com/2019/09/28/plan-acondicionamiento-fisico/>
 - 1.2 Ficha de la sesión de ambientes de aprendizaje (Tetrapala).
<https://ivanef82.files.wordpress.com/2018/01/ficha-tetrapalas.pdf>
 - 1.3 Nutrición 1. Elaboración de un documento en PDF sobre la alimentación que hemos seguido durante una semana (lunes a domingo) y reflexión. Se tendrá en cuenta la presentación del trabajo (portada, formato tabla, etc.) así como cualquier información adicional que enriquezca el trabajo.
 - 1.4 Nutrición 2. Elaboración de una dieta vegana, vegetariana, cetogénica o mediterránea (lunes a domingo). Descripción del tipo de dieta, elaboración de la dieta y reflexión sobre la adecuación o no de esa dieta. Se tendrá en cuenta la presentación del trabajo (portada, formato tabla, etc.) así como cualquier información adicional que enriquezca el trabajo.
 - 1.5 Nutrición 3. Realización de forma grupal de las preguntas sobre nutrición. Será fundamental escribir la referencia bibliográfica en cada pregunta contestada. Sólo se mandará un documento por grupo, por lo que en dicho documento deben aparecer los nombres de todos los componentes. El empleo de gráficas, vídeos, etc. serán valorados positivamente.
<https://ivanef82.files.wordpress.com/2020/02/nutricic393n-deportiva.pdf>
 - 1.6 Hockey. Presentación grupal de la parte teórica correspondiente a la sesión de hockey desarrollada.
<https://ivanef82.wordpress.com/2020/01/29/hockey/>

INSTRUCCIONES PARA LA ENTREGA DE TAREAS Y FECHAS:

- Todos los documentos que se entreguen será a la dirección de correos:
ef3@iespalomares.org

1. FECHA MÁXIMA DE ENTREGA: MIÉRCOLES 25 DE MARZO.

Aquellas personas o grupos que tengan que entregar algo deben hacerlo antes de la fecha señalada.

Si alguien ha entregado todo pero desea mejorar su nota, puede mejorar lo que considere oportuno y mandármelo.

Si alguien ha presentado todo y está conforme con su nota, quedará a la espera del envío de nuevas tareas a partir de la próxima semana. Será el video sobre nutrición que os comenté.