



# EDUCACIÓN FÍSICA

La **TAREA** de esta semana será la distribución de las notas del trabajo sobre el proyecto “RÉCORD DEL MUNDO”. La forma de hacerlo será la siguiente:

- Recibiréis cada grupo un email con la nota del grupo en un documento de Word.
- Cada componente del grupo se descargará el documento de Word y realizará la distribución de las notas entre todos los miembros del grupo siendo lo MÁS JUSTO posible en función al trabajo realizado. Eso significa que le podemos dar a alguien un 10 y a otro un 0 si así ha sido la implicación en el trabajo.
- Cuando lo rellenéis de forma individual me mandáis las notas que hayáis puesto a los compañeros y a vosotros mismos.
- Si algún grupo ha decidido distribuir su nota de forma equitativa (todos la misma nota) sólo será necesario que me mandéis un único correo por parte del grupo.
- Los grupos de 2º ESO A y D que no han entregado el trabajo o se ha mandado de forma individualizada, tendrá una calificación de 0.
- Si algún grupo de 2º ESO A y D entrega el trabajo cómo máximo este miércoles, les corregiré el trabajo con un penalización del 10% de la nota final.

La otra **TAREA** será la realización de ejercicio físico en casa. Para ello ya sabéis que estoy colgando rutinas de entrenamiento, podéis seguir las que yo estoy colgando o hacer otras, pero sobre todo MOVEOS.

<https://ivanef82.wordpress.com/2020/03/16/rutinas-de-entrenamiento/>

## **TAREA VOLUNTARIA PARA SUBIR NOTA:**

Si os grabáis algún vídeo haciendo ejercicio, y ese ejercicio es interesante para que yo pueda incorporarlo a las rutinas que estoy haciendo, será premiado con una subida de nota práctica. Ya digo que no sube nota el hecho de hacer ejercicio, eso ya es una tarea que mando, sino el hacer algún ejercicio diferente, útil e interesante para poder compartirlo con los demás.

Este ejercicio debe ser explicado de forma oral y posteriormente demostrarlo de forma práctica.

## **INSTRUCCIONES PARA LA ENTREGA DE TAREAS Y FECHAS:**

- Todos los documentos que se entreguen será a la dirección de correos:  
[ef3@iespalomares.org](mailto:ef3@iespalomares.org)
- **FECHA DE ENTREGA: JUEVES 26 MARZO**