



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 **2º ESO D**.

1. Entrega de las **FICHAS** correspondientes a la segunda evaluación.

- 1.1 Cuadro de cabuyería <https://ivanef82.files.wordpress.com/2020/01/trabajo-de-cabuyerc3ada.pdf>
- 1.2 Autoevaluación de cabuyería <https://ivanef82.files.wordpress.com/2020/01/autoevaluacion393n-cabuyerc38da.pdf>
- 1.3 Balonmano <https://ivanef82.files.wordpress.com/2020/01/fichas-balonmano.pdf>
- 1.4 Autoevaluación de balonmano <https://ivanef82.files.wordpress.com/2020/01/autoevaluacion393n-balonmano.pdf>
- 1.5 Exposición oral del proyecto “Récord del Mundo”. <https://ivanef82.files.wordpress.com/2019/02/proyecto-recc393rd-del-mundo-2.pdf>

Para la exposición oral voy a plantear dos opciones, una que tiene más nota y otra que tiene menos. Como sabéis, al final del proyecto viene la rúbrica que tendré en cuenta para evaluaros el trabajo, viene también en el enlace que os he puesto, por lo que cuanto más lo sigáis, más nota tendréis. El tiempo de exposición total debe durar de 5-8', ya que el hacer menos tiempo irá penalizado.

- Cada componente del grupo se distribuye una parte del trabajo (presentación de trabajo y los compañeros, ubicación de la prueba de los 800 metros lisos en el atletismo, generalidades del atletismo, curiosidades o atletas famosos y sus logros, distribución de la carrera en la pista diciendo dónde os pasáis el relevo, como os vais a distribuir la distancia en caso de lesión de un compañero o que falte ese día, etc.), y os grabáis con el móvil haciendo la parte de la exposición que os toca.
- Hacéis la parte teórica en una cartulina y se le hace una foto. Si no tenéis cartulina y teniendo en cuenta que no se puede salir a comprar, unís 4-6 folios y eso hará de cartulina.
- Se me manda un único correo con la foto de la cartulina y los videos que habéis hecho. Si todos los videos en vez de mandarse uno tras otros, se hace un montaje y queda recogido en un único video, se obtendrá una nota mayor.

- 1.6 Distribución de notas del proyecto “Récord del mundo”. *Esto lo haremos la próxima semana ya que os tengo que decir las notas y cómo hacer la distribución. <https://ivanef82.files.wordpress.com/2019/02/proyecto-recc393rd-del-mundo-2.pdf>
2. Entrega del **DIARIO DE SESIONES**: Como se puede ver en el enlace, el diario debe tener una portada, una descripción personal y las fichas realizadas durante el curso. <https://ivanef82.wordpress.com/2018/09/24/tareas-2o-eso/>
3. **PRUEBAS PRÁCTICAS**:
- 3.1. Calentamiento: (sólo para alumnos que no han realizado la prueba práctica de calentamiento). Se tendrá que grabar haciendo un calentamiento, primero nombrando el ejercicio, articulación, músculo, etc. y su posterior realización en el sitio. <https://ivanef82.files.wordpress.com/2018/09/ficha-calentamiento-general-1.pdf>
- 3.2. Cabuyería: los alumnos que tengan menos de un 5 en esta prueba práctica deberán grabarse haciendo los siguientes nudos: 8 simple, 8 cosido, pescador simple, nudo de alondra y realización de un arnés con cuerda. <https://ivanef82.wordpress.com/2020/01/13/cabuyeria/>

INSTRUCCIONES PARA LA ENTREGA DE TAREAS Y FECHAS:

- Todos los documentos que se entreguen será a la dirección de correos:

ef3@iespalomares.org

1. **Fichas**: Se entrega haciendo fotos a cada una de las partes de las fichas y adjuntando todas en un único documento de PDF (Hay muchas web que permiten unir los archivos de forma gratuita y en diferentes formatos como por ejemplo www.ilovepdf.com). **FECHA MÁXIMA DE ENTREGA: MIÉRCOLES 25 DE MARZO.**
- 1.5. **Exposición oral**: explicada anteriormente. **FECHA MÁXIMA DE ENTREGA: DOMINGO 22 DE MARZO.**
2. **Diario de sesiones**: igual que las fichas, se hacen fotos, se adjunta todo en un único archivo y se manda. **FECHA MÁXIMA DE ENTREGA: MIÉRCOLES 25 DE MARZO.**
3. **Pruebas prácticas**: se graba con el móvil en posición HORIZONTAL y se sube a YOUTUBE (si no queréis que lo vea nadie más podéis ponerlo como oculto y sólo lo verán las personas a las que le mandéis el enlace, que en este caso sería yo) o a través de WETRANSFER (es una web que permite subir videos de gran tamaño y me llegaría al correo directamente ese enlace). **FECHA MÁXIMA DE ENTREGA: MIÉRCOLES 25 DE MARZO.**