



# 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 E**.

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/autoevaluac393n-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/autoevaluac393n-balonmano.pdf>
  - 1.5 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/cabuyer1a/>

**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](http://www.ilovepdf.com)). **FECHA MÁXIMA DE ENTREGA: MIÉRCOLES 25 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.**