

Se va a plantear una actividad de base, que en función de las necesidades del alumno/a se adaptará en los contenidos. Se divide en alumnado que tiene que recuperar el primer trimestre, alumnado que tiene que recuperar el segundo trimestre y actividad de continuidad (subir nota).

ACTIVIDADES DE CONTINUIDAD

Se realizará un diario de actividad física adaptado a los gustos y características de cada uno. Se presentará con una tabla estableciendo que actividad se está realizando cada día, pero tendrá que ir acompañado de un vídeo (o fotos) que demuestre la práctica de esa actividad.

En función de lo completo que esté el diario (lo importante es la parte práctica) se establecerá la nota.

Si se necesita ayuda con la actividad se contactará por correo, os atenderé sin problema. Aunque penséis que es una cuestión simple, es mejor aclarar todo.

La actividad incluirá por lo tanto un diario de 2 semanas. Desde el 1 de Junio al 14, siendo el día 15 de Junio el último para entregar la actividad. No os podéis retrasar ya que a final de esa semana se corregirán los trabajos.

ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN DEL PRIMER TRIMESTRE

Partiendo de la base del diario deportivo (explicado en la actividad de continuidad), ahora tendremos que adaptarlo a los contenidos trabajados en el primer trimestre. Estableceréis vuestro plan de entrenamiento, complementado con los contenidos de fitness y salud.

Condición física y salud:

Plan de Entrenamiento (resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad).

Fitness y salud:

(zumba, combat, yoga, pilates, pump, latinos,bike.,TRX

En vuestro diario deportivo tendréis que incluir las siguientes actividades. Indicando cada día lo que se realiza. Propongo tabla a modo de ejemplo:

L	M	X	J	V	S	D
Zumba. Sesión de youtube		Yoga. Sesión de yoga por la mañana.				
Flexibilidad: Estiramiendos		Trabajo de fuerza resistencia				

Se debe de cumplimentar el diario con pruebas de la realización de la actividad. Recomendable leer también las instrucciones del trabajo de continuidad para comprender mejor la tarea, pero es muy recomendable contactar por correo para solucionar dudas.

ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN DEL SEGUNDO TRIMESTRE

La tarea de recuperación será la que teníais que entregar y la pidió la profesora Ana. Estas son las instrucciones que teníais:

El vídeo corresponde a la parte práctica y la parte teórica deberán entregar el trabajo teórico que se especificó en su momento, están relacionados la teoría y la práctica, va sobre un deporte a elegir.

- * Debéis hacer un mapa conceptual como hacemos en clase en las exposiciones.
- * Grabarse exponiendo dicho mapa conceptual, explicando más detalladamente las diferentes partes: historia, reglas, técnica, táctica y sesión a desarrollar.
- * Vosotros os debéis organizar qué parte va a explicar cada uno.
- * A quién le toque explicar la sesión a desarrollar, deberá especificar duración, organización, material y distribución de las tareas entre los compañeros en cada ejercicio.
- * La duración mínima de la exposición entre los 3 será de 15 minutos.
- * Podéis enviarme la grabación conjunta o individualmente.
- * La fecha de entrega: 15 de Junio máximo