

Se va a plantear una actividad base, para la continuidad (Subir nota). Pero los alumnos que tengan que recuperar la materia del primer y segundo trimestre deberán adaptar esa actividad a los contenidos.

Es muy importante leer la actividad de continuidad para realizar bien las recuperaciones. Se contacta por correo con el profesor para cualquier duda que tengáis.

Os pondré algunos ejemplos del trabajo, que tendréis que adaptar y cambiar a vuestro gusto.

Se entrega el 15 de Junio como muy tarde.

ACTIVIDAD DE CONTINUIDAD (SUBIR NOTA)

Crear un juego de mesa deportivo. Puede ser a mano, a ordenador... En el juego de mesa se deben incluir actividades físico-deportivas, y tienen que ser practicadas. Como prueba tenéis que completar el trabajo con vídeo tutorial o fotos. Los ejemplos se pueden ver al final de este documento

Por ejemplo: hacéis un tablero de la oca, en cada casilla una prueba deportiva. Casilla 10 Haz 10 sentadillas. Casilla 12 de pelota en pelota y tiro porque me toca. Casilla 20 Da 10 toques a un balón. (Las posibilidades son infinitas)

Lo que más se valorará será la parte práctica, que realicéis las actividades y/o presentéis un vídeo explicando la mayoría de ellas. Se puede cumplimentar con fotos también.

ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN DEL PRIMER TRIMESTRE

Normas en las sesiones de educación física

Salud y calidad de vida

Condición física y motriz

Juegos predeportivos

Condición física y motriz

En primer lugar hay que leer la actividad de continuidad, para luego poder hacer la actividad de recuperación.

En función a los contenidos que se trabajaron en el primer trimestre tendremos que crear este juego de mesa deportivo. En el tendremos que incluir cosas relacionadas con el calentamiento, la hidratación durante la práctica deportiva, actividades saludables o de condición física.

Se debe de presentar un tutorial práctico con cada una de las pruebas o el juego en general.

ACTIVIDAD DE RECUPERACIÓN DEL SEGUNDO TRIMESTRE

Salud y calidad de vida

Juegos de expresión corporal

En primer lugar, leeremos la actividad de continuación, para comprender en que consiste la tarea. Una vez leída, crearemos nuestro juego de mesa deportivo con los contenidos del trimestre.

En el incluiremos actividad física y expresión corporal. Tendremos que alternar las pruebas que se realiza, por ejemplo, en la Oca, una casilla en la que tengamos que expresar tristeza, alegría... otros juegos expresivos que se hayan trabajado o pruebas relacionadas con la expresión corporal (bailar una canción, un paso de baile...)

En relación a la casilla de salud y calidad de vida, podremos incluir ejercicios como saltar a la comba, hidratarnos, dar 10 saltos... etc.



Pienas de brazos.	Entrenamiento de brazos. LI & RE	15 min	!! Quebda libre !!	Realiza 10 min de ejercicios de cardio.	Guiteos	Correr en el sitio 3 min	Elige cuatro pasas de zumba y realiza 5 min	cuatro zumba y 5 min
Guiteos	Abdominales	Extensión de brazos en el sitio 5 min	Guiteos	Pierna con extensión de brazos lateral	Tiempo: elige una serie en gim lateral	Pierna	Reto a tu compi	5 min de cardio
Serita - diulas por de hatero	Brazos	Reto a tu compi	Guiteos	Pierna con extensión de brazos lateral	Cardio	Cardio	Reto a tu compi	Retos durante 3 min.
Pierna con extensión de brazos	Reto a tu compi	Reto a tu compi	Guiteos	Pierna con extensión de brazos lateral	Cardio	Cardio	Reto a tu compi	Retos durante 3 min.
Flexiones durante 10 min	!! Quebda libre !!	Reto a tu compi	Guiteos	Pierna con extensión de brazos lateral	Cardio	Cardio	Reto a tu compi	Retos durante 3 min.
Pierna	Pierna lateral lado derecho	Reto a tu compi	Guiteos	Pierna con extensión de brazos lateral	Cardio	Cardio	Reto a tu compi	Retos durante 3 min.
Salida	Dos	Reto a tu compi	Guiteos	Pierna con extensión de brazos lateral	Cardio	Cardio	Reto a tu compi	Retos durante 3 min.



Fin.

Salida

Dos

Reto a tu compi

Guiteos

Cardio

Cardio

Reto a tu compi

Retos durante 3 min.

Retos durante 3 min.

Retos durante 3 min.

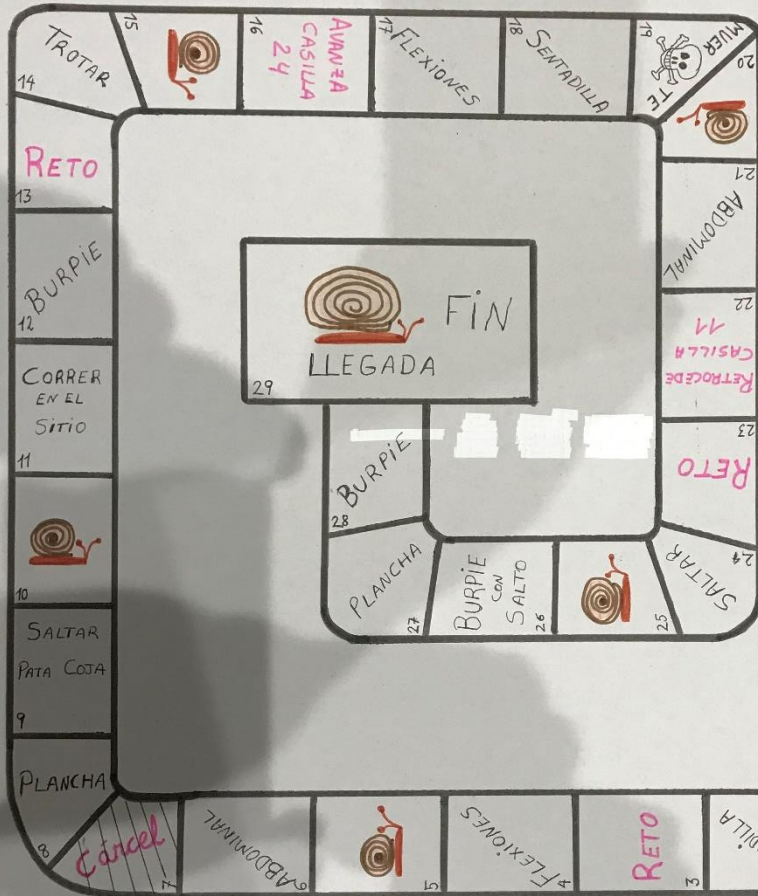
Retos durante 3 min.

Retos durante 3 min.

Retos durante 3 min.

Retos durante 3 min.

Caracol Deportivo



Reglas del juego

- De caracol a caracol
- Cancel: 2 manos sin jugar
- Muerte: vuelve a empezar
- Reto: rotar a otro jugador para hacer un ejercicio.
- Cada ejercicio se repite 8 veces, sino se puede se retroceden 2 casillas

