

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.

#### **Salud y calidad de vida**

**Condición física y salud (sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud).**

**Fitness y salud (zumba, combat, yoga, pilates, pump, latinos,...)**

En vuestro diario deportivo tendréis que incluir las siguientes actividades. Indicando cada día lo que se realiza. Además, podéis completar el diario con actividad física o deportes que practiquéis estos días. Propongo tabla a modo de ejemplo:

L	M	X	J	V	S	D
Circuito de entrenamiento. 10 estaciones 1- Sentadillas 2- Flexiones 3- ETC		Zumba. Sesión de youtube.		Sesión de Pilates.		

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

Partiendo de la base del diario deportivo (explicado en la actividad de continuidad), ahora tendremos que adaptarlo a los contenidos trabajados en el segundo trimestre.

### Coreografía y/o montaje artístico-expresivo

#### Salud y calidad de vida

Por lo tanto, nuestro diario tiene que incluir un vídeo de un baile o coreografía a gusto del alumnado. Además de las actividades físico-deportivas que realicemos. Por ejemplo, si salto a la comba en casa, juego al tenis, realizo un circuito por estaciones... adaptado al gusto de cada uno.

La coreografía debe de ser breve y sencilla. Los horarios de trabajo los podéis adaptar, entregándose todo el 15 de Junio como muy tarde. El trabajo consiste en un diario de dos semanas.

A modo de ejemplo propongo una tabla:

L	M	X	J	V	S	D
Práctica de la coreografía		Práctica de la coreografía		Grabación de la coreografía		
L	M	X	J	V	S	D
Circuito por estaciones		Salto a la comba		Tenis		