

(1º ESO)

1º Leer el PDF (Salto de Longitud)

2º Hacer un resumen escrito a mano del documento PDF, con una extensión mínima de 2 caras.

3º Busca los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de otro salto de atletismo (ejemplo: salto de altura, triple y/o salto con pértiga). Escrito a mano con una extensión mínima de 2 caras y una extensión máxima de 4 caras.

Importante: Las tareas de Senderismo se deberán de entregar antes del día 30 de Abril de 2020, ya que de lo contrario la calificación de dichas tareas será un “0” en la nota.

(2º ESO)

1º Leer el PDF (Deportes de Adversario: Lucha)

2º Hacer un resumen escrito a mano del documento PDF, con una extensión mínima de 2 caras.

3º Busca y explica los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte de adversario, diferente a los expuestos en el documento PDF (ejemplo: boxeo, karate, kick boxing, kun-fú, etc....). Escrito a mano con una extensión mínima de 2 caras y una extensión máxima de 4 caras.

Importante:

Las tareas de los Deportes de Adversario: Lucha, se deberán de entregar antes del día 30 de Abril de 2020, ya que de lo contrario la calificación de dichas tareas será un “0” en la nota.

(3º ESO)

1º Leer el PDF (Salto de Altura)

2º Hacer un resumen del documento PDF escrito a mano, con una extensión mínima de 2 caras.

3º Busca los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de otro salto de Atletismo (salto de longitud, triple o salto con pértiga). Escrito a mano con una extensión mínima de 2 caras y una extensión máxima de 5 caras de folio.

Importante:

Las tareas de Salto de Altura se deberán de entregar antes del día 30 de Abril de 2020, ya que de lo contrario la calificación de dichas tareas será un “0” en la nota.

(4º ESO)

1º Leer los documentos PDF (Beneficios y riesgos de la actividad física, y la actitud postural)

2º Hacer un resumen escrito a mano de ambos documentos, con una extensión mínima de 3 caras y un máximo de 5 caras de folio sumando los dos documentos

3º Realizar los ejercicios de prevención de problemas de espalda y contestar a las siguientes cuestiones:

- a) **¿Cuántas repeticiones lo has llevado a cabo?**
- b) **¿Te ha sido fácil ejecutarlo?**
- c) **¿Has notado alguna molestia al realizarlo?**
- d) **Explica las sensaciones que has vivenciado al realizar los diferentes ejercicios**

Importante:

- **Sino habéis hecho los ejercicios ser honestos y decirlo, prefiero eso a que os inventéis cualquier tipo de respuestas y me dé cuenta de que me estáis engañando, no merece la pena....**
- **Cuando realicéis los ejercicios de prevención, hacerlo sobre una superficie acolchada (colchoneta), y siempre de manera controlada y haciendo los ejercicios despacio y si se diera el caso de algún tipo de dolor parar de manera inmediata el ejercicio.**
- **Las tareas de Actitud Postural se deberán de entregar antes del día 30 de Abril de 2020, ya que de lo contrario la calificación de dichas tareas será un “0” en la nota.**