

**PLAN DE TRABAJO PARA ALUMNOS CON LAS 2 PRIMERAS EVALUACIONES APROBADAS  
PERIODO: 1 – 30 DE MAYO**

**1º ESO**

**DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA**

La tarea de aquí a final de curso consiste en un carné saludable. En estos momentos tan delicados es importante que nos mantengamos sanos. Para ello no hay nada mejor que profundizar en los contenidos que habéis visto con Raúl a lo largo del curso a través de diferentes actividades.

Para realizar estas actividades os recomiendo **leer de forma tranquila** intentando asimilar lo que se os está pidiendo.

**¿Qué hay que tener en cuenta?**

1. La **fecha de entrega** del trabajo: Tenéis que entregar las actividades (cuaderno de notas) antes del **1 de Junio**, ese día incluido.
2. **Lugar de entrega**: Se continúa trabajando a través del correo. Recordad, cambia la dirección donde debéis enviar vuestros trabajos. La nueva dirección de correo y profesor al que tenéis que enviarlo es la siguiente:
  - Javier Calvo González: [javier.calvo21@educa.madrid.org](mailto:javier.calvo21@educa.madrid.org)
3. Es fundamental que todos los trabajos tengan **el nombre y el curso** puesto en la primera página.

Intentaremos **hacer una VIDEOCONFERENCIA** (para conocernos, responder dudas y ayudaros en todo lo que este en mi mano). Os avisaré a través de la plataforma raíces. Mi idea es hacerla la próxima semana del 11 al 15 de mayo.

**ACTIVIDADES:** (Es todo muy sencillo, tranquilos)

**1. ALIMENTACIÓN:**

Los hábitos saludables nos hace más fuertes para luchar por nuestras convicciones e intentar cambiar el mundo para mejor. Para ello toca meterse en la cocina y demostrar que sabemos preparar de forma autónoma platos saludables. En esta tarea, con ayuda de algún familiar, tenéis que **compartir una propuesta de desayuno o merienda saludable** (por escrito o a través de fotografías). Se deberán presentar los ingredientes, todos ellos “comida real”.

**EJEMPLO:**



Por si necesitáis información:

- ¿Qué es la comida real? ¿Por qué evitar los alimentos ultraprocesados?

<https://realfooding.com/articulo/que-es-comida-real/>

- 9 meriendas sanas (fáciles de preparar)

<https://psicologiaymente.com/nutricion/meriendas-sanas>

- Meriendas sanas para la vuelta al cole – La cocina sana.

<https://www.lacocinasana.com/recetas/meriendas-sanas-para-la-vuelta-al-cole>

## 2. RETOS

Con esta actividad vamos a realizar ejercicio físico de forma lúdica. **Consiste en elegir 3 retos y superarlos.** Para ello debéis meteros en el siguiente blog:

- [Retogincana.blogspot.com](http://Retogincana.blogspot.com)

Aquí encontrareis actualmente 28 retos. Una vez superados los tres retos que vosotros decidáis, en una hoja a mano me tenéis que contar en que consiste cada uno de los retos que habéis superado, si ha participado alguien de vuestra familia con vosotros y cuanto os ha costado conseguirlo.

## 3. DIARIO EMOCIONAL

Esta tarea está relacionada con algo que ha sucedido recientemente. Por desgracia, el 28 de abril nos dejó Michael Robinson después de luchar durante un año contra el maldito cáncer. Para aquellos que no lo conocáis, fue un jugador de fútbol británico, pero que nos conquistó a todos con sus retransmisiones deportivas. Os propongo un vídeo que a mi me han impactado mucho desde el punto de vista emocional. La tarea que vais a tener que hacer consiste en realizar un resumen, de una media cara sobre lo que habéis visto y otra media hoja para hacer una pequeña REFLEXIÓN PERSONAL sobre el documental. ¿Qué pensáis de lo que habéis visto? ¿Qué os ha enseñado? ¿Qué es lo que más os ha sorprendido o ha gustado?

<https://youtu.be/IngUNZ7akdg>

### ¿Qué tengo que entregar?

Antes del 1 de junio debéis entregarme por correo electrónico las tareas relacionadas con las tres actividades (es preferible que me lo enviéis todo junto). **Debe estar escrito a mano** y sería lo siguiente:

- Vuestro nombre, apellidos y curso.
- Una foto con un desayuno o merienda saludable (debe haber una nota con vuestro nombre y apellidos al lado del plato, escrita a mano).
- Que 3 retos habéis superado y si ha participado alguien de vuestra familia.
- Resumen del vídeo del informe Robinson con vuestra REFLEXIÓN PERSONAL.

CORREO: [javier.calvo21@educa.madrid.org](mailto:javier.calvo21@educa.madrid.org)

**Para finalizar**, si tenéis problemas con Internet o de cualquier tipo, si tenéis dudas del trabajo o si necesitáis ayuda con algo, no dudéis en contactar conmigo.