

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

4º 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
3. Es fundamental que todos los trabajos tengan **el nombre y el curso** puesto en la primera página.

¿Cómo se hace?

Cogemos un cuaderno o varias hojas para realizar todas las actividades juntas. El trabajo va a consistir en 5 actividades que nos harán completar nuestro **“carné saludable”**. Se debe entregar todo junto.

En la primera hoja a modo de portada, creamos nuestro carné saludable. Se valora la creatividad. Aquí os pongo dos a modo de ejemplo, pero vosotros decidís como debe ser el vuestro. La idea es que contenga 5 imágenes que representen las actividades que debéis realizar y con cada actividad que logréis superar, marcáis una X encima de vuestro carné (alimentación, expresión corporal, ejercicio físico, retos y diario emocional).

EJEMPLOS:



ACTIVIDADES: (Es todo muy sencillo, tranquilos)

Se dividen en 5 bloques de trabajo: Alimentación, expresión corporal, ejercicio físico, retos y un diario emocional. Al terminar cada actividad vais a vuestro cuaderno de notas y apuntáis lo que se os pida en cada actividad. Cuando tengáis completado vuestro carné saludable me lo mandáis por correo a la dirección que os he puesto.

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.

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://psicologiamente.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. EXPRESIÓN CORPORAL

Para esta tarea os propongo dos vídeos, podéis elegir el que queráis (dura cada uno 30 minutos). Son actividades de descanso activo. El primer vídeo es una actividad de percusión corporal, mientras que el segundo vídeo es una performance alrededor de un objeto cotidiano como es una silla.

- VÍDEO 1: <https://www.youtube.com/watch?v=dnQdI7if0Zw> (empieza en el minuto 4:20)

- VÍDEO 2: <https://www.youtube.com/watch?v=xK2pLHNucks>

Estaría genial poder recibir vuestros vídeos realizando la actividad, pero por tema de protección de datos, lo que tenéis que hacer es experimentar la actividad y **en el cuaderno de notas poner en una o dos frases como os habéis sentido realizándola.**

3. EJERCICIO FÍSICO

Esta actividad consiste en salir al menos dos veces por semana a la calle (en las horas estipuladas para ello) y realizar algo de actividad física (andar, correr, saltar a la comba, etc.). Cada día que salgáis, la cantidad de días que sean, lo registraréis en el cuaderno de notas, poniendo que actividades habéis hecho, duración y como de cansados os encontráis.

Os recomiendo que tengáis cuidado y empecéis poco a poco. Si no habéis realizado nada de actividad física durante el confinamiento empezad andando y luego poco a poco vais alternando (1' andando - 1' corriendo, 1' andando – 2' corriendo, 1' andando – 3' corriendo...). Hay que ir adaptando el cuerpo progresivamente.

También os dejo un documento colaborativo de propuestas lúdicas en la calle (ideas que ha ido aportando la gente para estos momentos) para quién quiera echarle un ojo:

- <https://t.co/jNpKNMK1Tj?amp=1>

4. RETOS

Con esta actividad vamos a realizar ejercicio físico de forma lúdica. **Consiste en elegir 5 retos y superarlos.** Para ello debéis meteros en el siguiente blog:

- Retogincana.blogspot.com

Aquí encontrareis actualmente 28 retos. Una vez superados los cinco retos que vosotros decidáis, tachareis la casilla correspondiente del “carné saludable”.

5. 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 conozcáis, fue un jugador de fútbol británico, pero que nos conquisto a todos con sus retransmisiones deportivas.

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/t6Kvrl0KCxE>

¿Qué tengo que entregar?

Antes del 1 de junio debéis entregarme por correo electrónico lo que hemos llamado “cuaderno de notas”, se debe entregar todo junto y en el debe constar lo siguiente:

- Vuestro nombre, apellidos y curso.
- El carné saludable que hayáis creado vosotros (creatividad).
- 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 actividad de expresión corporal habéis elegido. ¿Cómo os habéis sentido?
- Resumen de las diferentes actividades físicas que habéis realizado estos días.
- Que 5 retos habéis superado y si ha participado alguien de vuestra familia.
- Diario emocional con vuestra reflexión personal sobre el video que habéis visto.

CORREO: 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.