

Queridos alumnos buenos días

Espero que estéis realizando la cuarentena tal y como se nos ha aconsejado, y que todos vosotros y vuestros familiares estéis bien de salud.

Desde mi departamento os aconsejamos una **CUARENTANA SALUDABLE**

-Comer sano (no comáis chuches, bollería industrial...) respetar las 5 comidas diarias.

-Practicar actividades físicas, no entréis en la desidia, al contrario, aprovechar un tiempo diario para realizar actividades físicas que ya conoces o tomar contacto con algunas desconocidas para vosotros y que os pueden sorprender.

Encontrareis tutoriales en YouTube e Instagram... Os envié algunos enlaces en los que podéis encontrar actividades físicas que podéis hacer en casa: Bailar

<https://youtu.be/OAy9cK6iFSY> <https://youtu.be/7pmdq53kRac>

<https://youtu.be/wPwJ6c2Th0> , taichí, yoga <https://youtu.be/ORZqGpZguD0> , Pilates

<https://youtu.be/P921J1Fjoug> , ejercicios cardio-saludables, ejercicios de tonificación

<https://www.lavanguardia.com/vivo/retos/20170131/413498836662/ponte-en-forma.html>,

zumba <https://youtu.be/AU5i5psvcos> , cubba, aerobic, body combat

<https://youtu.be/SgFxZtoFHro> <https://www.youtube.com/watch?v=pGF6YZ3zAIA> , body pump, saltar a la comba, estiramientos..

Hagamos ejercicio durante unos 60 min al día, todos los días que nos mantengamos encerrados). Podéis practicar cualquier actividad física, ya sea las que conocemos o aquellas que surjan de poner en marcha vuestra creatividad, que es mucha. Vuestra salud os lo agradecerá (recuerda el ejercicio tenía beneficios a nivel físico, fisiológico y mental tal y como vimos en la 1ª evaluación.

### **DETALLO A CONTINUACION LO QUE VAMOS A TRABAJAR DESDE CASA DE LA ASIGNATURA DE EDUCACION FISICA DURANTE ESTOS DIAS EN CASA:**

Elegir uno entre los dos temas que os propongo

**1º BACH grupos 1º B CIE, 1º B ART, 1º B HUM: EL SEDENTARISMO / LA RELAJACIÓN**

#### **EL SEDENTARISMO**

Vamos a organizar el trabajo en 3 semanas comenzaremos el 24/03 hasta el 15/04

**1ª semana:** Buscaremos información en internet o en otro tipo de fuentes de información sobre el sedentarismo y sus consecuencias sobre la salud. Fecha del 24/03 al 31/03

**2ª semana:** Durante esta semana deberéis realizar un trabajo-dossier sobre el sedentarismo que incluirá los siguientes puntos-Que es el sedentarismo.-Enfermedades asociadas al sedentarismo.-Problemas/enfermedades producidas por el sedentarismo.- Como combatir aquellas situaciones psicológicas que nos abocan al sedentarismo,- motivación para evitar el sedentarismo. Deberás hacer un video o grabación de 30" de duración de la práctica diaria de cualquier actividad física que realices para combatir el sedentarismo. Fecha del 31/03 al 8/04.

**3ª semana:** desde 8/04 al 14/04 debéis presentar el trabajo-dossier sobre el sedentarismo y un video con el montaje que recopile los videos diarios que has realizado practicando actividades para evitar el sedentarismo.

**En la fecha 18/04 deberéis enviarme** el trabajo-dossier, de no más de 3 o 4 folios, del tema elegido con una reflexión personal de lo que habéis aprendido y aquello que os haya llamado la atención y presentar el montaje de los videos que has ido grabando con la práctica diaria. La duración del video será entre 3 y 5 min (20 "o 30 "cada día durante 8-10 días. Rubricas anexo 1 y anexo 2

El material que hagáis lo podéis enviar por cualquiera de canales de contacto que te detallo más abajo

## **LA RELAJACIÓN**

Vamos a organizar el trabajo en 3 semanas comenzaremos el 24/03 hasta el 15/04

**1ª semana:** Buscaremos información en internet o en otro tipo de fuentes de información sobre la relajación y los beneficios de su práctica sobre la salud. Fecha del 24/03 al 31/03

**2ª semana:** Durante esta semana deberéis realizar un trabajo-dossier sobre la relajación que incluirá los siguientes puntos-Concepto.-Métodos y modelos.-Efectos sobre la salud (físicos, fisiológicos y psicológicos).-Como realizar los diferentes métodos,-Motivación para incluir la meditación en nuestro día a día. Deberás hacer un video o grabación de 20" o 30" de duración de la práctica diaria de los diferentes métodos que vas descubriendo Fecha del 31/03 al 8/04.

**3ª semana:** desde 8/04 al 14/04 debéis presentar el trabajo-dossier, de no más de 3 o 4 folios, del tema elegido con una reflexión personal y aquello que más haya llamado tu atención sobre la práctica de la relajación. Me enviaras también el montaje que recopile los videos diarios de la evolución de tu práctica de la relajación. Rubricas anexo 1 y anexo 2

**En la fecha tope 18/04 deberéis enviarme** el trabajo-dossier del tema elegido con una reflexión personal de lo que habéis aprendido y aquello que os haya llamado la atención y presentar el montaje de los videos que has ido grabando con la práctica diaria. La

duración del video será entre 3 y 5 min (20 “o 30 “cada día durante 8-10 días). Rubrica para la evaluación del esquema dossier anexo 1. Rubrica para la evaluación del montaje del video anexo 2.

El material que facis pot ser enviat per qualsevol d'aquests 3 canals de contacte.

La comunicació i l'enviament de material es realitzarà en línia mitjançant diferents itineraris:

1. Aulesgva: <https://aules.edu.gva.es/moodle/login/index.php?lang=es> aquesta serà la via de comunicació prioritària. Si algú no poguera accedir per algun motiu, també podem usar les dos següents.

2. Web de l'institut: [mestreacasaiesbarridelcarne](http://mestreacasaiesbarridelcarne), escrivint això en el vostre cercador de l'ordinador, us apareixerà la pàgina web de l'institut. La URL és: <http://mestreacasa.gva.es/web/iesbarridelcarne> Heu d'anar a la pestanya “centre” i després en el desplegable clicar en “departaments”, se us obrirà una pàgina i heu d'anar a “Educació Física” i finalment a la pestanya “diversos” on podreu trobar els enllaços a les diferents tasques.

3. Finalment, el que no puga accedir a aquestes dues possibilitats anteriors, pot enviar-me un correu electrònic a aquesta adreça: [mmccggb@icloud.com](mailto:mmccggb@icloud.com) Jo li enviaré els treballs que haurà de realitzar (és el meu e-mail particular per a activitats escolars).

**Atenció:** Si hi haguera algú que no tinguera ordinador o internet, segurament es podrà comunicar amb companys del seu grup per WhatsApp, pel que podem indicar-los que si no tenen recursos informàtics, poden fer les tasques en paper, l'enregistrament pot fer-ho amb el mòbil i entregar-me-les i mostrar-me-les en l'institut quan tot això haja acabat.

## CALIFICACIÓN

La calificación se realizara sobre 10 puntos .

El esquema dossier sobre 6 puntos y 4 puntos del video montaje.

### (ANEXO 1) RÚBRICAS DE EVALUACIÓN DEL DOSIER/ESQUEMA

Calificación sobre 6 puntos

Valoración	Muy buena 2 puntos	Suficiente 1 punto	Incorrecta 0 puntos	CALI F
Contenido 40%	Aparecen todas las ideas importantes y están desarrolladas de manera clara	Faltan ideas importantes o partes del trabajo están copiadas	Está íntegramente copiado o sin hacer Faltan la mayor parte de las ideas o existen	

			numerosos errores graves	
Profundización del tema 30%	Descripción clara y sustancial del esquema y buena cantidad de detalles.	Descripción ambigua del esquema, algunos detalles que no clarifican el tema.	Descripción incorrecta del esquema, sin detalles significativos o escasos	
Organización general 10%	La información está muy bien ordenada y separada en apartados, facilitando la comprensión del tema	La información está bastante bien ordenada y la separación en apartados es buena	La información está muy desordenada y los apartados que hay no son los adecuados o esta íntegramente copiado o sin hacer	
Esquema/desarrollo del guion 10%	Esquema/dossier sobresaliente y atractivo que cumple con los criterios de diseño planteados, sin errores de ortografía. Se destacaron títulos/subtítulos y la alineación de las ideas fue correcta.	Esquema/dossier bien focalizado pero no suficientemente organizado Las frases utilizadas fueron extensas, si hubo alineación correcta de las ideas.	Esquema/dossier impreciso y poco claro, sin coherencia entre las partes que lo componen No existieron títulos/subtítulos destacados. la alineación no muestra orden	
Presentación del esquema/dossier 10%	La presentación/exposición fue hecha en tiempo y forma, además se entregó de forma limpia en el formato pre establecido (papel o digital)	La presentación/exposición fue hecha en tiempo y forma, aunque la entrega no fue en el formato pre establecido.	La presentación/exposición no fue hecha en tiempo y forma, o no esta presentado	

## ANEXO 2 RUBRICA DEL MONTAJE EN VIDEO O SOPORTE DIGITAL

La calificación será sobre 4 puntos

Valoración	Excelente 2 puntos	Bien/Regular 1 punto	Necesita mejorar 0 puntos
------------	-----------------------	-------------------------	------------------------------

Contenido 50%	Cubre el tema ,abarca todas las peticiones requeridas por el profesor, hay un registro de sesiones diarias	El contenido incluye un conocimiento básico, pero las sesiones son es erráticas y no diarias	El contenido es mínimo, no ha habido planificación con errores y falta de rutina y en el trabajo
Originalidad 15%	El producto demuestra originalidad a forma de realizarlo es ingeniosa y creativa	El producto es la combinación de otras ideas pero el montaje es original	El producto es una repetición de actuaciones con poca creatividad
Uso del lenguaje 5%	Los mensajes emitidos son claros y adecuados	Los mensajes emitidos son adecuados	El mensaje es confuso y no llega
Grabación y edición del video. Interés 15%	Las diferentes ángulos de tomas, imágenes y efectos de sonidos , hacen el video muy ameno	Utiliza poca variedad de ángulos de tomas imágenes o efectos de sonidos	Poco o ningún esfuerzo para dar variedad del video
Duración 5%	Se ajusta al tiempo requerido por el profesor	Se +/- en 1 min del tiempo establecido	Se +/- en más de 1 min del tiempo establecido
Temporalización 10%	Entrega e plazo completo	Entrega en plazo incompleto	No entrega en plazo

Haciendo las tareas que os indico y enviándolas en los plazos correspondientes no tendréis problemas para conseguir los objetivos del curso

Un enorme abrazo, espero que todo vaya bien y que nos volvamos a ver pronto en el instituto.

Maria Gaudes Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA