

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/wPwJ6c2Tth0> , 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 vuestra salud os lo agradecerá (recuerda el ejercicio tenía beneficios a nivel físico, fisiológico y mental tal y como vimos en la 1ª evaluación).

Espero recibir videos vuestro practicando cualquier actividad física, ya sea las que conocemos o aquellas que surjan de poner en marcha vuestra creatividad, que es mucha.

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

1º de la ESO grupo 1º B: LA ALIMENTACIÓN

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

1ª semana: Haremos un registro anecdótico de lo que ingerimos durante 6 días de la semana, fecha del 24/03 al 31/03, especificando el que y cuando (los horarios de la ingesta por ej. Bolsa de papas 15 min antes de la comida a las 14.00)

2ª semana: Buscaremos información en internet sobre la pirámide alimenticia, indagaremos sobre los alimentos sanos y recomendables y aquellos que no lo son, horario recomendados para hacer las ingestas, información sobre la pirámide alimentaria, tipos de nutrientes y las calorías vacías. Podéis contactar conmigo para comunicarme las dudas que os vayan surgiendo. Fecha del 31/03 al 8/04.

Algunos ejemplos: Información interesante sobre el aquarius (<https://juanrevenga.com/2017/09/un-posjuicio-sobre-broncano-y-una-sentencia-firme-al-respecto-del-aquarius/>)

<http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoescuela/recursosdigitales/2015/03/19/alimentacion-saludable/> Información general

3ª semana: Aplicaremos todo lo aprendido, en caso necesario adecuaremos nuestra dieta a las recomendaciones de la OMS marcándonos unos objetivos para hacer nuestra dieta más sana y realizaremos un nuevo registro anecdótico durante 6 días, fechas del 8/04 al 14/04 (si esto es posible..., en caso de que no lo fuer realizaremos un registro anecdótico ideal, de lo que deberíamos comer y como hacer tanto el reparto calórico como el de los nutrientes en las comidas diarias para que estas fueran saludables y nutritivas)

En la fecha 18/04 deberéis enviarme los 2 registro anecdóticos y un resumen- esquema junto con una reflexión personal de lo que habéis aprendido, aquello que os haya llamado la atención y el por qué este resumen ocupara no más de 2 folios (el material que facis pot ser enviat per qualsevol d'aquests 3 canals de contacte)

La comunicació 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: [mestreacasaiesbarridelcarme](http://mestreacasa.gva.es/web/iesbarridelcarme), 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/iesbarridelcarme> 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 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 i entregar-me-les en l'institut quan tot això haja acabat.

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