

Queridos alumnos, buenos días / Estimats alumnes, bon matí

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 actividad física, 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:

4º de la ESO grupo 4ºA y 4ºB : PRIMEROS AUXILIOS

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

1ª semana: Recopilar información en internet sobre primeros auxilios, informándonos obligatoriamente sobre: ahogamiento, CRP, hemorragias, fracturas y vendajes, pero podéis consultar otros ya que es un tema muy interesante.

Os adjunto unos enlaces con teoría muy clara y concisa que os podéis

descargar: <https://iesvegasbajas.educarex.es/images/Antonino/apuntes4e.pdf>

http://iesalfonsoix.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/APUNTES_EF_4_ESO_3_EVA.pdf

Más recursos:

-Videoteca cruz roja

-Protocolo de actuación ante emergencias sanitarias

-Hay un **juego de cruz roja** muy ameno que podéis utilizar, presenta en un espacio virtual hipotéticos casos de accidentes y las acciones a realizar para socorrer a las personas, a medida que se resuelven situaciones se avanza en el juego. Os adjunto el enlace http://www.cruzroja.es/cre/2006_7_FR/matcurfad/juegoppaa/index.html

Fecha 24/03 hasta 31/03

2ª semana: Haremos grupos de 4 personas y nos repartiremos un problema de auxilio que cada uno del grupo resolverá mediante una escenificación como si una situación real se tratase con los aprendizajes alcanzados, se grabará sobre un soporte digital

Fecha 31/03 hasta 7/04

3ª semana: Uniremos todos los videos realizados individualmente, con un guion que tenga sentido y donde quede patente la colaboración de todos los integrantes, la duración de la presentación será de 4 min. La interacción con los compañeros se realizará siempre por medios virtuales o digitales: grupos de WhatsApp, Skype, telegram... NUNCA HABRÁ CONTACTO REAL, para una vez realizado el montaje enviarlo al profesor. Fecha 7/04 hasta 15/04

FECHA TOPE PARA ENVIAR EL TRABAJO EL DIA 18/04 Me enviareis un video con el resultado final de vuestro montaje. Si queréis podéis incluir los registros anecdóticos de la grabación de vuestros videos individuales (opcional). La duración máxima será de 5 minutos. El material realizado me lo podéis enviar por cualquiera de los canales que os adjunto a continuación.

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: 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 Jo li enviaré els treballs que haurà de realitzar (és el meu e-mail particular per les activitats escolars i qualsevol dubte).

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. Lògicament aquests no participaran en l'activitat del grup i ho faran individualment. En aquests casos contacta'm a la meua adreça de correu electrònic i buscarem una solució en cada cas.

La comunicació se realitzarà online a través de diferents itineraris:

1. AULESGVA: <https://aules.edu.gva.es/moodle/login/index.php?lang=es>. Este será el canal de comunicación prioritario. Si alguien no puede acceder por cualquier motivo, también podemos usar los dos siguientes.

2. Sitio web del Instituto: Mestrecasaiesbarridelcarne, escribiendo esto en su buscador del ordenador, verá la página web del Instituto. La URL es: <http://mestreacasa.gva.es/web/iesbarridelcarne>. Ha de ir a la pestaña "Centro" y luego en la ventana emergente haga clic en "departamentos", se abrirá una página y debe ir a "educación física" y finalmente en la pestaña "varios" donde se pueden encontrar los enlaces a las diferentes tareas.

3. Por último, lo que no puede utilizar a estas dos posibilidades anteriores, envíeme un correo electrónico a esta dirección: mmccggb@icloud.com le enviaré las tareas que tendrá que hacer (es mi correo electrónico particular para las actividades escolares y dudas).

Atención: Si alguno que no tuviera ordenador o Internet, seguramente podrás comunicarse con compañeros de tu grupo a través de WhatsApp, por lo que podemos indicarle que si no tienen recursos informáticos, pueden hacer las tareas en papel y entregarlas en el instituto cuando todo esto haya acabado.

Atención: Si por cualquier motivo algún alumno no pudiera trabajar en grupo puede hacer el video individualmente, estos alumnos deberán previamente comunicarse conmigo para justificar el motivo para no trabajar en grupo y les informare de las modificaciones y tareas complementarias que deberán realizar.

(En caso de que se alargara el tiempo en que no hay clases presenciales deberéis realizar un test on line para valorar los aprendizajes, Si fuera así ya os informare con

tiempo suficiente, por tanto estar atentos a las plataformas, a la web del centro o la web familias).

NORMAS PARA LA REPRESENTACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS

Cada grupo de alumnos (-as) formado por 4 componentes se encargará de representar mediante un video una situación de primeros auxilios que le habrá correspondido por sorteo. Cada grupo elegirá 4 auxilios que realizar, se los repartirán entre los integrantes del grupo, se grabaran realizando su parte individualmente y luego los enlazaran los creando un montaje conjunto en video que será el que me envíen a mí por los canales de comunicación que especifico más abajo Para ello puedes utilizar los recursos que puedas encontrar en la red. En la representación (que tendrá una duración aproximada de 4-5 minutos) Debéis procurar transmitir información clara que me permita identificar...- qué situación de primeros auxilios estamos observando.

-qué pautas de actuación básicas deben llevarse a cabo y que es lo que nunca debe hacerse.

OTROS DETALLES A TENER EN CUENTA

.-Durante la representación no deben utilizarse textos para leer la información.-Se puede utilizar materiales/vestuario que ayuden al desarrollo de la historia

-Hay que evitar dar la espalda a los compañeros-espectadores para que no pierdan información visual de lo que mostráis.

-Debéis hablar en tono alto para que se escuchen bien vuestras intervenciones

LA VALORACIÓN DE CADA GRUPO SE REALIZARÁ DE ACUERDO CON LOS SIGUIENTES APARTADOS (RUBRICA)

La calificación será sobre 10 puntos

Valoración	muy correcta	correcta	Poco correcta	Nada correcta
Planteamiento de la historia Hasta 2 puntos	historia muy adecuada	Historia adecuada	Historia poco adecuada	Historia nada adecuada
Desarrollo de la historia Hasta 2 puntos	Se ponen los medios para que la historia llegue con claridad a todos	La historia es correcta	El mensaje llega de manera confusa	La historia carece de sentido
Pautas de actuación Hasta 4 puntos	Las pautas ante la situación son las adecuadas y realizadas correctamente	Las pautas son adecuadas pero hay deficiencias	Las pautas son adecuadas pero se aplican incorrectamente	Las pautas no son adecuadas

		en su aplicación		
Guion Hasta 2 puntos	Sigue una coherencia y sentido en su globalidad, es original y muy didáctico, y demuestra el trabajo colaborativo	Es coherente y correcto, pero demuestra poca colaboración en el trabajo	Es coherente pero presenta deficiencias en su montaje grupal (pierde el sentido colaborativo)	No es coherente y no tiene sentido al hacer la presentación grupal, no demuestra nada de trabajo colaborativo

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

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

Maria Gaudes Departamento de EDUCACIÓN FÍSICA