

INSTRUCCIÓN PARA CONTINUAR COA ACTIVIDADE DOCENTE NESTE PERIODO ESPECIAL

MATERIA DE LIBRE CONFIGURACIÓN: Educación Física e Vida Saudable

CARGA HORARIA: 1 hora semanal, os luns en horario de 13:20 a 14:10

Ola a tod@s, espero antes de nada, que vos encontredes ben de saúde (dentro do que é posible nas circunstancias actuais). Esta situación que nos está tocando vivir e que tanto está dificultando o ensino ao que estamos acostumad@s, afecta máis se cabe a aquelas materias que son tan profundamente prácticas como é o caso da Educación Física. É por iso polo que neste trimestre vouvos propoñer unha serie de tarefas (non moito, sei que estades preparando as materias que vos entran nas ABAU), o máis prácticas posible, tratando de promover ese estilo de vida saudable (co reto que supón o confinamento) que é a base desta materia de libre configuración que vos elixístedes.

Aínda que son consciente das dificultades deste periodo que nos toca vivir, e das vosas incertezas de cara ao futuro, exames 3ª avaliación, Probas ABAU, notas de corte para as universidades, entre outras, non podo abandonar esta asignatura, (que é unha máis e coa que podedes obter unha boa nota no voso expediente académico), a data de 13 de marzo de 2020. así que, co calendario diante, vemos que nos quedan 9 sesións de clase ata finalizar as clases. Sen ánimo de agobiar, vouvos explicar a continuación unha serie de tarefas que teredes que ir facendo, de aquí ata finalizar o curso, para contribuir, como se indica nas últimas orientacións recibidas da Consellería de Educación a este respecto, a unha aprendizaxe **continua**.

Semana	TAREFA	DESCRIPCIÓN	INSTRUMENTO	CRITERIO DE CUALIFICACIÓN
20 abril	1	PROPOSTA DE ACTIVIDADE PARA MANTERSE ACTIV@ EN CASA. Realizar unha rutina de exercicios, adaptados ao espazo e materiais de que dispoñamos na casa. Inclúe quentamento e volta á calma.	Documento de texto, power point ou calquera outra aplicación de presentación de traballos. Videos Fotos, gráficos	50%
27 abril	2	PROBAS DE CONTROL DO NIVEL DE CONDICIÓ FÍSICA E ESTILO DE VIDA SAUDABLE. Traballo onde se recollan probas e/ou adaptación das mesmas, que podamos realizar na casa e que axuden a comprobar o estado de forma, indicando á capacidade física implicada. Relacionar o anterior control cun estilo de vida saudable. Beneficios que supón ante esta situación de confinamento. Consellos para o día a día.	Documento de texto, power point ou calquera outra aplicación de presentación de traballos. Videos Fotos, gráficos	
4 maio	3	ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES NO CONFINAMENTO Traballo e proposta práctica dun menú, consellos saudables, etc. Incluirá os seguintes temas: 1. Alimentación sana no confinamento 2. Prevención da obesidade 3. Alimentación e inmunidade 4. Alcohol e inmunidade 5. Vitamina D 6. Seguridade alimentaria 7. Ansiedade por comer 8. Menús saudables 9. Consellos saudables	Documento de texto, power point ou calquera outra aplicación de presentación de traballos. Videos Fotos, gráficos	50%
11 maio	4	PROPOSTA DE XOGO E/OU ACTIVIDADE FÍSICA Este traballo debe recoller os seguintes apartados: 1. Nome do xogo 2. Obxectivo 3. N.º de participantes (entre 2-4, os que habitualmente conviven nunha casa) 4. Organización (espacio, material) 5. Desenvolvemento: normas, explicación.	Documento de texto, power point ou calquera outra aplicación de presentación de traballos. Videos Fotos, gráficos	
18 maio	ENTREGA DE NOTAS			

INSTRUCCIÓNS:

- Tedes que realizar dúas tarefas, a primeira a escoller entre as TAREFA 1 e TAREFA 2, e outra a escoller entre as TAREFA 3 e TAREFA 4.
- Data de entrega: TAREFA A: na semana do 27 de abril, pode ser ata o venres desa semana.
TAREFA B: na semana do 11 de maio, pode ser ata o venres desa semana.

3. As dúas tarefas deben incluír como calquera traballo: un índice, parte principal de desenvolvemento do tema (xa vos dou algunha indicación en cada un), webgrafía, bibliografía. E documentos gráficos (videos, fotos onde se demostre a vosa participación na posta en práctica das vosas propostas).
4. Se tedes algunha dúbida, o meu correo é: **marta.cruz.anhon@gmail.com**
ou ben o meu teléfono: **651372833**, para wsap
5. Tamén podemos concertar, se queredes unha videoconferencia por Webex, para aclarar dúbidas.

Un saúdo para [tod@s](#), ánimo e



eu móvome na casa!!!!

VÉMONOS AXIÑA!!!!