

TAREA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL TERCER TRIMESTRE

¡Buenas a todo el mundo!

Espero que estéis bien y podamos vernos pronto.

Este trimestre la nota es la media entre las dos evaluaciones anteriores, es decir sumamos las notas y el resultado de dividir entre dos es lo que queda.

Si no realizáis ninguna actividad vuestra nota se quedará así, si queréis subir la nota en un máximo de dos puntos os explico ahora como.

A) CALENTAMIENTO EN CASA



B) POSTURAS DE YOGA





c) GOT TALENT



A) CALENTAMIENTO EN CASA

Mi propuesta es la siguiente;

1º Elegir un objeto de casa

2º Realizar un calentamiento usando ese objeto

3º Ejecutar ese calentamiento online por teams.

4º La duración no puede superar los 5 minutos, puedes usar unos cinco movimientos distintos , **ensaya antes en casa para ajustarte a los tiempos y a los movimientos.**



CALIFICACIÓN Y PUNTUACIÓN

Esta tarea tiene un total de 1 punto, distribuidos de la siguiente forma:

- Creatividad y originalidad en la propuesta con el objeto, hasta un máximo de 0,5 puntos
- Ejecución correcta de los ejercicios para el calentamiento, hasta un máximo de 0,5 puntos

Recuerda que un calentamiento es algo general y que puedes introducir ejercicios estáticos(en el sitio) o dinámicos (en movimiento).



B) POSTURAS DE YOGA

Al principio del confinamiento os envié un libro con posturas de yoga sencillas, en clase algo hemos practicado aunque quizás ya ni te acuerdes..... es normal.

En esta tarea os pido que elijas una postura de yoga de ese libro me y mandes una foto con la misma a mi correo electrónico: amabeniau01@educantabria.es

Esta actividad está valorada en 0,5 puntos como máximo.

FECHA TOPE DE ENTREGA : 5 DE JUNIO

C) GOT TALENT



¿Qué tengo que hacer?

Esta última actividad la llevaremos a cabo junto con el área de música. Se trata de que preparéis una actuación, lo que vosotros queráis, y la primera semana de junio haremos las “audiciones”, ¡será muy divertido!

Podéis organizar algo de manera individual, o en grupo, y cuando decimos engrupo, no quiere decir que os tengáis que juntar para organizarlo, sino que penséis en algo que podáis hacer a la vez, pero cada uno desde su casa. Por ejemplo, dos personas que quieran participar juntos contando chistes, cada uno contará su chiste desde su propia casa; o tres personas que quieran hacer el mismo baile, o un reto, pues lo harán a la vez, pero cada uno desde su casa.

Si tenéis alguna duda sobre esto, preguntadme.

¿Cómo participar?

Se os enviará un formulario para que os podáis inscribir hasta el 15 de mayo. Y las audiciones serán la primera semana de junio, por videoconferencia. Estaremos de jurado Ana, Carlos, Pedro y yo, y es posible que vuestra tutora o tutor si se animan. Lo haremos en grupos pequeños para que no haya problemas con la conexión. ¡Animaros! ¡Será muy divertido!

CALIFICACIÓN Y PUNTUACIÓN

Esta actividad tiene una puntuación máxima de 0,5 puntos.

Y ¿SI NO TENGO ACCESO A TEAMS?

Puedes enviarme a mi correo la foto con los ejercicios de calentamiento y la foto de la postura de yoga.

amabeniau01@educantabria.es

DÍAS Y HORAS DE CONEXIÓN

A través de la tutora concretaremos un día y unas horas de evaluación que serán los viernes.

Empezaremos el 8 de mayo, si ese día no nos da tiempo a ver a todo el mundo, mucha calma lo haremos otro viernes, teniendo en cuenta que el día 15 de mayo le toca a 6ºA y el 22 de mayo a 6ºB, así que ¡mucho ánimo todavía tienes tiempo para prepararlo!.