

TAREAS PARA SEPTIEMBRE, EDUCACIÓN FÍSICA DIURNO Y NOCTURNO

***** LEE DETENIDAMENTE LAS CONDICIONES PARA REALIZAR LOS TRABAJOS, NO TE SALTES NINGÚN APARTADO.**

***** PARA SUPERAR LA MATERIA, DEBERÁS ENTREGAR TODAS LAS TAREAS CORRECTAMENTE REALIZADAS.**

***** NORMAS PARA ENTREGAR LAS TAREAS:**

- Elaborado a ordenador
- Arial 12
- Espacio interliniado 1,5
- Títulos de cada apartado centrados y en negrita

TAREA 1 CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

Si quieres mejorar tu condición física, tienes que trabajarla. El desarrollo de las capacidades físicas básicas (R,F,V y Fx) determina una buena forma, mejorando así nuestra salud.

Contesta a estas cuestiones:

- 1- Qué beneficios nos aporta una actividad física regular y cuales son las adaptaciones de los distintos sistemas del cuerpo humano???
- 2- De qué factores depende la condición física??
- 3- Cita y explica brevemente los sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas.
- 4- Explica brevemente los Principios y las Cargas del entrenamiento.

Teniendo en cuenta los sistemas de entrenamiento para la mejora de las CFB, los principios básicos del entrenamiento y la adecuación de las dinámicas de carga (Volumen, intensidad y recuperación o descanso) explicados anteriormente, vas a realizar un trabajo que consiste en programar 10 sesiones de acondicionamiento físico, relacionado con la salud. Las sesiones las realizarás de forma individual, pensando en un programa personal de actividad física y salud, por lo que se deberá **adaptar los ejercicios, volumen e intensidad a tus capacidades físicas, limitaciones.....** (El trabajo debe ser real para poder llevarlo a cabo. No puedo programar sesión de natación si no hay piscina) Puedes

contar con todo este material: balones fitball, TRX, ladrillos de pilates, mancuernas de 0.5kg, 1kg y 1,5kg, bancos suecos, neumáticos, gomas elásticas, balones medicinales, aislantes y rueda abdominal.

GUIÓN DEL TRABAJO

1- OBJETIVOS DE VUESTRO PROPIO PLAN DE TRABAJO Y OBJETIVO DE CADA SESIÓN.

2- DESARROLLO PORMENORIZADO DE 10 SESIONES EN LAS QUE TIENE QUE APARECER:

a) **Objetivo**

b) **Calentamiento**, con todos sus ejercicios, deben ir acompañados de foto o ilustración. (Podemos realizar un solo calentamiento y que sirva para todas las sesiones)

c) **Parte Principal**, con todos los ejercicios que vayamos a hacer en esa sesión de 45'.

En esta parte, **Se debe concretar (IMPORTANTE para que se de por bueno el trabajo):**

- Ejercicios acompañados por foto, ilustración
- Músculos a trabajar.
- Métodos de trabajo
- Número de series, repeticiones, duración.
- Descanso y/o recuperación entre series y ejercicios.
- Se trabajarán todas las cualidades físicas.

Tener en cuenta que la flexibilidad la realizaremos al inicio y final de la sesión y que el trabajo de fuerza irá antes que el de resistencia.

d) **Parte Final**. Aquí se realizará la vuelta a la calma con ejercicios de estiramientos (Valdrá el mismo trabajo para todas las sesiones)

e) **Bibliografía y recursos de internet** utilizados para realizar el trabajo

TAREA 2 JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Tu rol es de ENTRENADOR Y PREPARADOR FÍSICO, vas a dirigir 4 clases de los deportes que quieras.

Siguiendo el esquema de las sesiones anteriores (Objetivo, calentamiento, parte principal y vuelta a la calma), **Elabora 6 sesiones** de distintos deportes teniendo en cuenta:

- Van dirigido a 15 alumnos/as.
- Tendrás un balón por cada dos alumnos
- Dispones de una pista polideportiva

- 10 conos y picas
- 15 petos
- red voley, porterías, canastas...

TAREA 3

ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICAS - DEPORTIVAS

RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN Y MASAJE

Como hemos comprobado, estamos ante una vida de cambios rápidos, nuestro cuerpo y mente tiene que regular la tensión que experimenta ante los acontecimientos diarios para mantener nuestra salud.

Es importante aprender a reconocer cuándo nos sentimos estresados (exámenes, relaciones personales competiciones deportivas, decisiones sobre futuros estudios...) y ponerle remedio.

Las técnicas de relajación, respiración y masaje, nos van a ayudar a mejorar estos estados de estrés poco saludables, van a incidir positivamente en nuestras vidas, también nos van a ayudar a recuperarnos de las actividades físicas y deportivas que realicemos.

Lee detenidamente lo que se pide:

- 1- Haz un listado de 15 beneficios sobre la relajación
- 2- Haz un listado de 15 beneficios sobre la respiración
- 3- Haz un listado de 15 beneficios sobre el masaje.
- 4- Explica brevemente los tipos de respiración
- 5- Explica brevemente los tipos de técnicas de relajación
- 6- Elige 3 **métodos de relajación distintos**, los que desees y REALIZA 3 sesiones para desarrollarlas en estas semanas, luego me explicas en qué han consistido o me pones el enlace de las mismas, cómo te has sentido, si te ha gustado y si volverías a realizar sesiones de relajación.

***** Puedes ver sesiones tipo en youtube

Os recomiendo para elaborar el punto 6: MINDFULNESS (youtube), App MEDITA Y App PETIT BAMBU.

EXPRESION y COMUNICACIÓN

Lee detenidamente lo que se pide.

ELIGE DOS OPCIÓN (A, B, C) DE LAS DESCRITAS.

A- El objetivo de esta tarea es ver la importancia de compartir el movimiento, de realizar actividades físicas artísticas, creativas..... para ello **debes visualizar y tomar alguna nota**, para resolver el cuestionario propuesto posteriormente:

1- El documental: “ **El lenguaje del cuerpo**”. (youtube, noche temática de RTVE.es)

2- La conferencia: **Nueva perspectiva de la danza, más allá de movimientos.**(TEDxPUC de Chile de M.^a José Cifuentes)

3- Conferencia: **Todos podemos bailar** (TEDxUCES de Charly San Martin)

4- Conferencia: **¿ Me concede este baile?** (TEDxHOLLYWOD de pierre Dulaine)

5- Película: **HER** del Director Spike Jonze. Protagonista: Joaquín Phoenix

Contesta a las siguientes preguntas, una vez visualizado lo anterior responde haciendo una reflexión en cada pregunta:

1-Es HER una película convencional de Ciencia Ficción

2- Explora los límites de la Inteligencia emocional?

3- Se han hecho desarrollos tecnológicos de inteligencia artificial que tengan en cuenta la empatía, por qué?

4- Ha sido interesante la película, por sus contenidos, por la forma en que los trata?

5- Cómo es la felicidad que busca el protagonista de la película?? Sería deseable un mundo con ese tipo de relación interpersonal??

6- Haz una interrelación y reflexión de los contenidos de las conferencias TED y la película. Qué conclusiones puede sacar???

ENLACE DE LA PELÍCULA:

<https://drive.google.com/file/d/1Pgm5SM-3kXd93QEbtSAwmAlVgvgCfgJk/view?usp=drivesdk>

B- Crea y presenta un montaje o coreografía artístico individual con una duración entre 3' y 3'30”.

Lo puedes hacer a través de cualquier modalidad de baile, cuerdas (skipping) o danzas del mundo.

Grábate a velocidad alta para enviármelo

C- Crea una composición coreográfica colectiva, con apoyo de una estructura musical, incluyendo los diferentes elementos de espacio, tiempo e intensidad.

Debes explicar paso a paso cada movimiento a través de gráficas, indicando los desplazamientos, saltos, equilibrios... que vayas a utilizar para el montaje, así como qué música vas a emplear, enlaces y elementos.

TAREA 4:

Si el examen de septiembre es **PRESENCIAL**, se hará:

- Una prueba de resistencia de 30 min para valora la condición física de forma práctica.
- Pruebas de las distintas habilidades específicas vistas en clase durante los trimestres 1 y 2.

Se ruega venga el alumno con ropa deportiva a clase ese día.

Si el examen de septiembre **NO ES PRESENCIAL** las tareas 1,2 y 3 se enviarán al siguiente correo:

ef.vegadeltader@gmail.com