

## Ejercicios semana del 11 al 15 de mayo

### DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### CURSO 1º BACHILLERATO

##### B1A, B1B, B1C y B1E

Después de leer atentamente **el archivo Contestación a tareas 4-10 de mayo** que estará colgado en archivos de la aplicación TEAMS: perfeccionar la tabla del trabajo aeróbico de esta segunda semana, realizar en documento Word o similar una rutina trabajo fuerza, core y una rutina trabajo respiratorio. La evaluación será continua de ambas tareas. Con los mismos criterios de calificación.

- Rutina trabajo de fuerza y core.
- Rutina trabajo respiratorio.
- Seguir 2ª semana trabajo resistencia aeróbica de forma correcta entregando también tabla y conclusiones.
- Mismos criterios de calificación.
- Fecha tope de entrega lunes 18 de mayo.

##### B1D y B1F

- Hacer el ejercicio llamado "Reconocimiento relieve\_2 (Saliente-Entrante) que está en la carpeta de "materiales de clase" del TEAMS de tu grupo.
- Realiza el Circuito TABATA 4' que he subido a la carpeta "materiales de clase" de tu grupo y grábate una ronda del tercer día para mandarme el vídeo editado con velocidad rápida (sólo x2; a más velocidad es imposible apreciar los ejercicios correctamente). Muy importante: Recuerda que tienes que grabarlo sin cortes, sin pausas, haciéndolo de forma continua y de una sola vez. Igual que hicisteis las semanas anteriores, cuando lo tengas, envíalo a mi correo.

Las tareas de esta semana **EXCLUSIVAMENTE SE PODRÁN ENTREGAR ENVIÁNDOLAS A MI CORREO. NO SE PERMITIRÁ SUBIRLAS AL TEAMS DE LA CLASE.**

Correo al que deben ser enviadas: [jlsanchezt@educa.jcyl.es](mailto:jlsanchezt@educa.jcyl.es)

Fecha tope para entregarlas: 17 de mayo (para la nota, se tendrá en cuenta la fecha de recepción de las tareas, cuanto más tarde, peor).

