

## Ejercicios semana del 14 al 17 de abril

### DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

#### CURSO 1º BACHILLERATO

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

Redactar en documento Word unas concisas reflexiones sobre las tareas que se han mandado: idoneidad, complejidad, plazos, criterios de calificación... y dar una calificación global a cada una de ellas de 1 a 5; donde 1 es muy mal y 5 muy bien.

Esta tarea aunque **no tiene nota pero es obligatoria** (es decir baja nota a quien no lo haga) y tenemos que **colgar la respuesta obligatoriamente en el apartado de tareas de la plataforma teams antes de las 12h del lunes 20 de abril de 2020**; con ello el profesor podrá autoevaluar las tareas mandadas y constatar que todos los alumnos utilizan adecuadamente la plataforma teams. En la parte práctica seguir con las rutinas diarias de ejercicio y autocontrol e equilibrio alimenticio.

##### B1D y B1F

- Fabricación de una brújula casera. Sigue las instrucciones que he subido a la carpeta de “materiales de clase” del TEAMS de tu grupo y construye una brújula que te permita tomar rumbos. Cuando la tengas hecha, manda una foto de la misma a mi correo.
- Realiza el HIIT que he subido a la carpeta “materiales de clase” de tu grupo y grábate una vuelta para mandarme el vídeo editado con velocidad rápida (sólo x2 o x3; a más velocidad es imposible apreciar los ejercicios correctamente). Para la edición, algunos compañeros han utilizado la app “vivavideo” con muy buenos resultados. Igual que hicisteis la semana anterior, 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 TEAM DE LA CLASE.**

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

Fecha tope para entregarlas: 18 de abril (para la nota, se tendrá en cuenta la fecha de recepción de las tareas, cuanto más tarde, peor).

