

Ejercicios semana del 23 al 27 de marzo

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 1º BACHILLERATO

B1A, B1B, B1C y B1E

1. Realización de un hipotético plan de entrenamiento siguiendo el esquema de la última página de los apuntes mandados de Teoría del entrenamiento.
2. Visualizar en internet partidos de bádminton tanto masculino, femenino, dobles y anotar en un folio cosas que os llamen la atención y sacar unas conclusiones de: tanteo, saques, remates, colocación de los jugadores en ataque y en defensa sobre todo en dobles, movimientos acercándose o alejándose de la red, golpes básicos de clear, drop, dejadas altas y bajas, remate. Las conclusiones también las mandáis a través de la aplicación.

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/badminton>

<https://www.youtube.com/watch?v=o2ywdoiBV0Q>

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/badminton/badminton-campeonato-del-mundo-final-li-xuerui-carolina-marin/2734915/>

Los trabajos mandarlos (antes del día 30) a través de la aplicación Teams que encontrareis en vuestra área personal del portal de educación de JcyL (necesitáis daros de alta) y contactar con mi correo institucional ageijo@educa.jcyl.es Los equipos de cada clase ya están hechos.

Ambas actividades contribuirán a la nota del nuevo apartado **“tareas en casa”** que **puntuará un 10% de la nota final.**

Si sabéis de alguien que no tiene internet o cualquier duda me lo comentáis en el Chad o en el correo.



B1D y B1F

- Realizar un HIIT de 7 ejercicios con el propio cuerpo, es decir, sin utilizar material como pesas, mancuernas, gomas, balones..., indicando cuántas repeticiones hay que hacer de cada ejercicio, qué recuperación entre ejercicio y qué recuperación entre cada circuito, teniendo en cuenta que lo vamos a repetir 3 veces.
- Ver el vídeo de la IOF que se ha subido a la carpeta denominada “Cargar materiales de clase”. A partir de él, investigar y hacer un trabajo explicando las variedades de este deporte y sus diferencias. (Ojo que en el video de la IOF, lamentablemente, no se mencionan todas las modalidades de este deporte...)
- Contestar a las preguntas indicadas en la hoja denominada “Ejercicio con mapa topográfico” que está en la misma carpeta.

Las tareas se subirán a las clases creadas en el Teams. Aquellos que todavía no tengan acceso a TEAMS con los emails de educacyl, que lo arreglen cuanto antes. Mientras, lo pueden enviar a mi correo: jlsanchezt@educa.jcyl.es

Fecha tope para entregar estas tareas y las de la semana pasada: 28 de marzo.

