

Ejercicios semana del 25 Mayo-12 Junio

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2º ESO

Materia Educación Física

TODOS LOS GRUPOS

TAREA 7

¡El peso de esta tarea en el tercer trimestre será de 3 puntos sobre el total!

¿Qué clase recorrerá más distancia en tres semanas?

¿Qué grupo será capaz de llegar más lejos?



Tendréis que demostrar de que pasta estáis hechos, cada uno de vosotros sumará y contribuirá al grupo, solo podéis vencer sumando fuerzas, estando unidos en este desafío... comienza el reto...

¡Buen viaje!.....(Sigue las instrucciones...)





Buenos días viajeros...el reto está claro, en tres semanas ganará la clase que más lejos llegue en el globo terráqueo, no estáis solos, tendréis la ayuda de todos

nuestros compañeros; todos los grupos saldréis a la vez el día 25 de Mayo a partir de las 8 de la mañana y se parará el reloj a las 12h del día 12 de Junio...

Para ello, tendréis que realizaros una cuenta en la aplicación "Strava" (más adelante

os indico como hacerlo



Strava

).

De manera individual podréis obtener una recompensa de 3 puntos en esta evaluación, pero recordad que el reto es colectivo ¡TODOS SOIS IMPORTANTES!

Para ello tendréis que aportar el mayor número de kilómetros andando, en bici, skate, patines, corriendo...

Al finalizar la semana pondré en "teams" y la web del instituto un ranking por clases, para que observéis como estáis situados con respecto a otras clases.

La actividad se registrará en la App(lo podréis ir siguiendo), crearé equipos, que serán las clases o grupos.



Podréis dosificar estas salidas en el tiempo que queráis durante la semana, y cada vez que realicéis una actividad debéis ir a “teams” a la carpeta de “archivos” y meter vuestra distancia en el Excel, donde está nuestro nombre.

Indicaciones para realizaros una cuenta en Strava



Strava

-Meter “Strava” en play store y darle a instalar.

-A continuación **“suscríbete con el correo electrónico”** (metéis vuestro correo), os pedirá mail y contraseña.

1.Crea tu perfil:

En el apartado de **“Nombre”** (pondréis vuestro nombre y el curso Y LA LETRA)

Ejemplo: Si soy Javier pondría en Nombre: **Javier 2ºESO D**

En el apartado de **“Apellidos”** (pondréis las iniciales)

Ejemplo : si me apellido Silveira Gaitero pondré: **S.G.**

Fecha de nacimiento: podéis poner una inventada pero **mínimo 13 años para que os deje.**

Sexo: Hombre, mujer...(es indiferente para esta actividad)

***Si más adelante lo vais a utilizar para realizar actividad física podéis poner y cambiar todos los datos y demás.**

2.Os saldrá una pantalla y os dirá ¿Podemos ponernos en contacto contigo?

Le dais a **NO**

3.Normas de la comunidad Strava: CONTINUAR.



4. Os pondrá “ EMPEZAR LA PRUEBA GRATUITA” LE DAIS A “NO, GRACIAS” ES UNA CUENTA PREMIUM.

5.LISTO PARA REGISTRAR: Le dais a ¡Vamos allá!

6. Permitir acceso a la ubicación del dispositivo: Le dais a sí (sino el gps no funcionará para registrar la actividad, este lo podéis activar cuando empecéis la actividad, sino no os dejará; y desconectarlo cuando guardéis la actividad)

7.¿Permitir a Strava acceder a la ubicación de este dispositivo? Si, pero acordaros de apagarlo después de la actividad y conectarlo al empezar.

8. Elige una actividad: la que vayáis a realizar: bici, andar, correr....(esto lo podéis cambiar antes de empezar la actividad).

9. Os dará la opción de comenzar la actividad, lo descartáis todo, hasta que llegáis al menú principal.



Inicio

Para ayudarte a entrar en materia, te damos unos cuantos pasos explicados sobre cómo sacar el máximo partido de Strava.

 Conecta un reloj u ordenador con GPS

 Registra usando esta aplicación 

 **Actividades**  Explorar  Registrar  Perfil  Entrenamiento



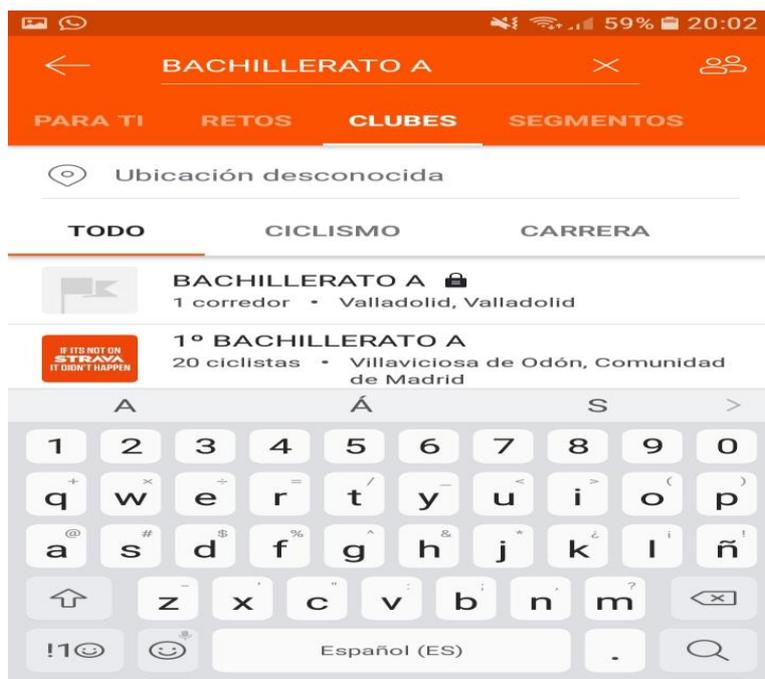
10. Abajo tendréis varias opciones: actividades (las actividades que vais a registrar), **explorar**(se pueden explorar segmentos o tiempos de otras personas que realiza en el mismo recorrido o actividades que realizan, **registrar** (esta opción la utilizaréis cuando vayáis a realizar una actividad), **perfil** (para cambiar la información de vuestro perfil, lo podéis hacer cuando acabemos el reto con la autorización de vuestra familia, recordad que todo lo que se hace público es información que le damos a más gente, por tanto, ojo).

Ahora entraremos en **“explorar”**, aquí hay una opción que **“clubes”**, le damos ahí; **le dais a la lupa** que aparece arriba a la derecha y ponéis el nombre que os he indicado para cada curso, vuestro curso buscaréis:

- **“2ºESO ZORRILLA + _____(LA LETRA DE VUESTRO GRUPO A B C D E)**

Por ejemplo: “2ºESO ZORRILLA A” “2ºESO ZORRILLA B”.....

Importante ponerlo bien en mayúsculas ya que puede haber otros grupos parecidos. Aquí un ejemplo: acordaros que tenéis que buscar vuestro grupo.



“Le dais a solicitar unirme y yo os aceptaré”



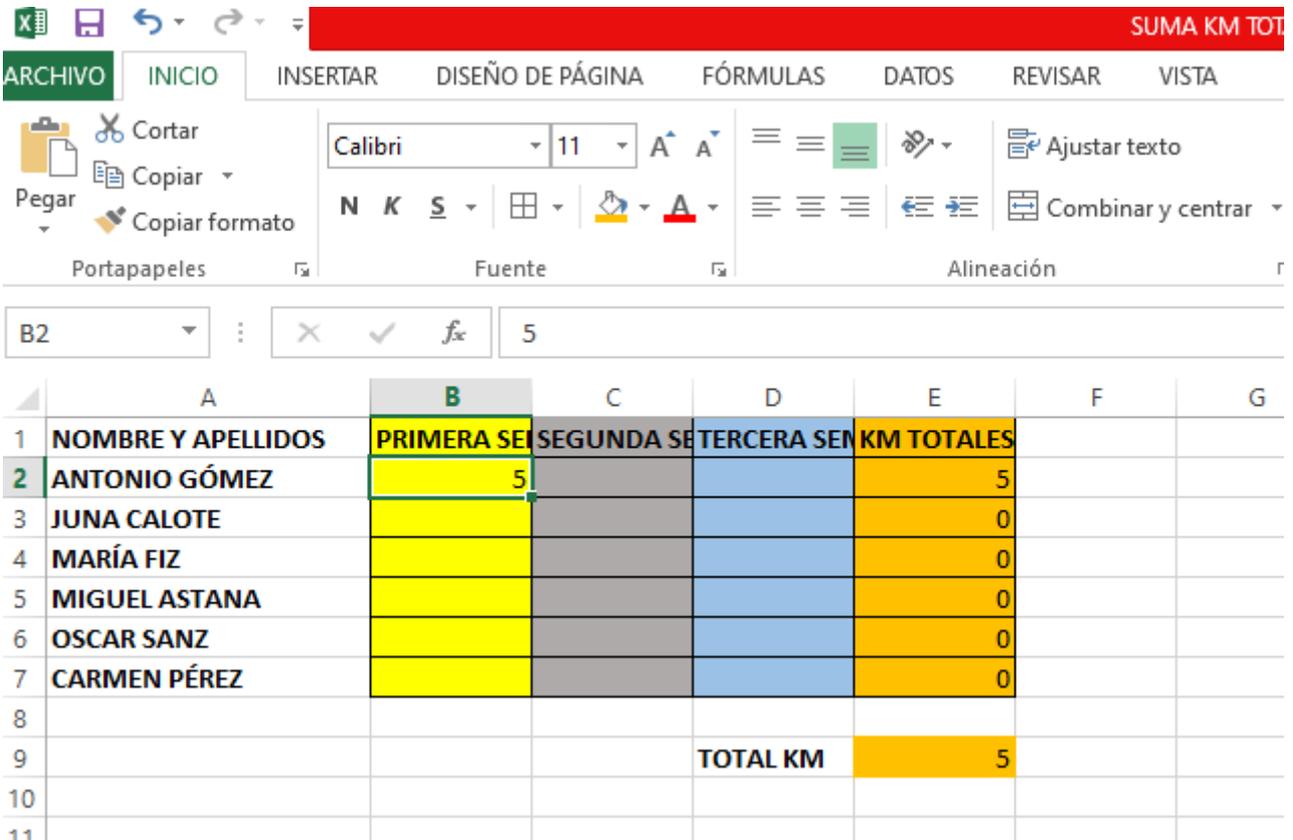


A partir del día 25 de Mayo comenzará el reto, no se podrán realizar actividades antes.

Finalizará el 12 de Junio.

Importante, cada vez que realicéis la actividad, meter vuestros km en el Excel que estará colgado en “archivos”, sin modificar los de los demás, esto es importante, no hace falta guardarlo, se guarda solo.

Por ejemplo si soy ANTONIO GÓMEZ Y HE REALIZADO 5KM LA PRIMERA SEMANA, VOY A LA CASILLA Y SIMPLEMENTE PONGO EL NÚMERO, EN ESTE CASO “5”.



	A	B	C	D	E	F	G
1	NOMBRE Y APELLIDOS	PRIMERA SEMANA	SEGUNDA SEMANA	TERCERA SEMANA	KM TOTALES		
2	ANTONIO GÓMEZ	5			5		
3	JUNA CALOTE				0		
4	MARÍA FIZ				0		
5	MIGUEL ASTANA				0		
6	OSCAR SANZ				0		
7	CARMEN PÉREZ				0		
8							
9				TOTAL KM	5		
10							
11							



No os añadáis a más grupos, ya que sino no funcionará el recuento

Baremo de puntos individuales

Puntos	0	0.5	1	1.5	2	2.5	3
Kilómetros	0	10	20	25	30	35	40

*Consejos

-Nunca empecéis la actividad en el portal, empezad en un radio de 400 o 500 metros, cada vez desde un lugar.

-Es imprescindible la aplicación para ver los km que vamos sumando en grupo, si no conseguís instalarla me lo preguntáis.

TRABAJO A ENVIAR POR TEAMS

***IMPORTANTE PARA LOS QUE TENGÁIS DIFICULTADES EN ACCEDER AL TEAMS O ZONA PRIVADA, COMO EXCEPCIÓN LAS TAREAS LAS ENVIAMOS DE ESTA MANERA, EN CLASSROOM NO SE CORRIGEN**

***Enviar al correo: javier.silgai@educa.jcyl.es**

Indicando en asunto: CURSO GRUPO APELLIDOS NOMBRE Nº DE TAREA

Ejemplo: 2ºESO B SILVEIRA GAITERO JAVIER TAREA 1

