

Ejercicios semana del 4 al 8 de mayo

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 4º ESO (TODOS LOS GRUPOS)

Con el fin de que esté el menor número de alumnos desconectados; esta tarea también se colgará en la plataforma TEAMS, en dicha plataforma se encontrarán con la tarea más pormenorizada: archivos, aclaraciones, plazos de entrega, criterios de calificación, calificaciones, etc. Es allí en el apartado de tareas donde deberán los alumnos entregar las tareas en los plazos marcados.

Como probablemente por fin este sábado día 2 de mayo ya podremos salir a hacer deporte fuera de casa retomaremos el trabajo de la resistencia aeróbica de forma suave, progresiva y adaptada a las características individuales de cada alumno.

Se trata de anotar en una tabla (Word, Excel) una serie de datos como: día, fecha, tipo de actividad aeróbica correr o andar, distancia en km, tiempo empleado, la media de velocidad en minutos kilómetro. Siempre siendo sinceros (no sube nota poner mucho volumen o intensidad), solo datos de la actividad aeróbica que por ahora solo será continua y lo más uniforme posible en intensidad. Guardar la tabla porque seguiremos trabajando con ella. Se pueden usar las aplicaciones de móvil, pulsera etc.

Por favor respetar todas las normas; cuanto más estrictos seamos en su cumplimiento más vidas salvaremos y antes avanzaremos en la desescalada. Ejercicio de forma individual, al menos 2-3 metros de distancia (se respira con mucha más intensidad) y respetando los horarios y zonas habilitados.

Para los de 4º de la ESO obligatorio poner en la tabla el peso después de la vuelta a la calma y de habernos duchado; así como IMC (índice de masa corporal). Opcional Intensidad de ejercicio medido en pulsaciones.

Día	fecha	actividad	KM	tpo	m/k	K/H	Peso	IMC	Pul	Int
Sábado	02/05/2020	Andar	7,0	60	8,6	7,0	70,0		160	
Martes	05/05/2020	Andar/Correr	7,0	55	7,9	6,9	70,0		160	
Viernes	08/05/2020	Correr	7,0	40	5,7	7,8	68,0		170	

Frc. cardiaca del trabajo – Frc. cardiaca de reposo

%Intensidad = $\frac{\text{Frc. cardiaca del trabajo} - \text{Frc. cardiaca de reposo}}{\text{Frc. cardiaca máxima (220 - edad) - Frc. cardiaca de reposo}}$

Mirar detenidamente plazos y criterios de calificación en la plataforma TEAMS

