

Actividades genéricas relacionadas con el currículo de EF para que os alumnos que teñen pendiente a asignatura e podan realizar de forma non presencial debido ao estado de alarma. ENTREGA O 5 DE XUÑO **PENDENTES**

## TAREA 1:

**Realización de las tareas propuestas y enviar (por mail):**

1. **REGISTRO SEMANAL** de la actividad física realizada, podemos enviar también **AL MENOS un vídeo privado**, desde esta semana podremos incluir algunas actividades en el exterior, recordando la progresión para comenzar a trabajar la **RESISTENCIA**
2. En ese REGISTRO debéis explicar la actividad realizada, marcando el día y la hora en que realizas la actividad, sensaciones del esfuerzo, si te cuesta o no, cómo te sentiste, si vas mejorando... (no más de un par de párrafos por sesión). Poner nombre y fecha por favor. **Habrá que llevarlo semanalmente desde AHORA 11 de mayo hasta la semana del 8-14 junio, es decir 4 SEMANAS.**
3. Dada la importancia de la actividad física durante la cuarentena, lo recomendable es dividir las 2 horas semanales en un trabajo de *media hora* (puede aumentarse el tiempo si se quiere o puede) unos 4 o 5 días a la semana, donde se realicen las tareas físicas marcadas.

**Recuerda subir LAS MEMORIAS Y VÍDEOS realizando las actividades al correo [biglesias@iesafonsoxcambre.com](mailto:biglesias@iesafonsoxcambre.com) marcando tu nombre y apellidos y curso.**

## Actividades

RECOMENDACIONES:

- Buscar tu espacio para realizar la actividad solos o mejor en compañía
- Escoger la ropa adecuada para la práctica.
- Elegir el momento del día para realizar los 4/5 días de actividades.
- Tener una botella de agua cerca
- No os olvidéis de la ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA:
  - CALENTAMIENTO: movilidad articular, puesta en acción y estiramientos.
  - PARTE PRINCIPAL: lo que hayamos escogido para ese día
  - VUELTA A LA CALMA: con unos estiramientos estáticos en el suelo.

## OPCIONES:

- **MONTAÑA DE ACTIVIDAD FÍSICA, comenzar por el pie, realizando una de las actividades por día e ir probando ya enviada, ADJUNTO EL PDF DONDE ESTÁN LAS ACTIVIDADES QUE PODÉIS REALIZAR (hacer clic en las imágenes)**
- **TRABAJO DE CARRERA, según el nivel que consideres**

## PAUTAS DE CARRERA EN ESPACIO EXTERIOR:

- Siempre que os apetezca y os sea posible desde la autorización de vuestros responsables, os recomiendo empezar a realizar una actividad de resistencia aeróbica desde la carrera continua en espacios exteriores.
- Es importante recordar que llevamos casi dos meses sin correr y que nuestra musculatura no está acostumbrada, aunque hayamos trabajado en casa, por lo tanto: **SENTIDIÑO!**
- **Os propongo unas opciones por niveles, según os encontréis y hayáis trabajado estos dos meses (os recomiendo ser prudentes):**
  - **NIVEL I: después de calentar debidamente, 2' andando, 8 veces 1' caminar rápido (no sobrepasar las 140 pulsaciones) y 1' caminando lento, 2' andando.**
  - **NIVEL II: después de calentar debidamente, 2' de ritmo suave (por debajo de 140 pulsaciones), 8 veces alternado 1' a un trote suave y 1' caminando, 2' caminando rápido.**
  - **NIVEL III: después de calentar debidamente, 2' de ritmo suave (por debajo de 140 pulsaciones), 15 ' de carrera ritmo medio (por encima de 150 pulsaciones por minuto), 2' caminando rápido**

