



FONDO EUROPEO DE
DESENVOLVEMENTO REXIONAL
"Unha maneira de facer Europa"
FONDO SOCIAL EUROPEO
"O FSE inviste no teu futuro"



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



I.E.S. Lama das Quendas

R./ Uxío Novoneyra s/n
27500 - Chantada (Lugo)

Tel.: 982870223 – Fax: 982870233
www.edu.xunta.gal/centros/ieslamaquendas
ies.lama.quendas@edu.xunta.es

PLANIFICACIÓN PROFESORADO

Nome e apelidos profesor/a:	Julio Taboada Rodríguez
Departamento didáctico:	Educación Física
Correo electrónico:	xuliotaboada@hotmail.com

Materia:	Educación Física		
Curso:	1º ESO	Grupos:	A e B

Descrición das tarefas

NOTA: AS PERSOAS QUE TEÑEN A ALGUNHA AVALICIÓN SUSPENSA CONTACTAREI CON ELAS DIRECTAMENTE PARA EXPLICARLES COMO RECUPERALAS.

1) TEORÍA

a) Ver video Deportes Individuais e deportes colectivos. (<https://m.youtube.com/watch?v=jgvXNHr-fls&t=2s>)

b) Enumerar deportes individuais que coñezades que poden practicar na zona de Chantada xa sexa a través de un clube, empresa ou por libre. Para elo tedes que decidir a modalidade deportiva o lugar ou o clube onde practicalo. Podedes buscalo en Internet ou preguntar a persoas ou entidades (concello).

Coas vosas propostas faremos unha listado de actividades que vos pasarei por e-mail.

¿Qué tedes que enviarme?

Unha descripción da actividade:

Por exemplo: Sendeirismo polo Camiño de Inverno.

2) PRÁCTICA,

Nesta quincena continuamos facendo deporte.

Nesta última quincena, tamén recollerei a práctica doutras modalidades deportivas que habitualmente fagades e teñades permiso para facelas. Para elo tedes que decirme a modalidade o obxectivo que vos marcades e se conseguístedes ou non.

Exemplos:

- Carreira continúa durante 25 min sin parar ---- conseguido SI/NON
- Dar 6 voltas en bicicleta polo paseo do río ----- conseguido SI/NON
- Salto a comba durante 2 minutos seguido ----- conseguido SI/NON

IMPORTANTE: QUE O OBXECTIVO SE PODA ALCANZAR. SE O CONSEGUIMOS MARCAMOS UN OXECTIVO MAIS ALTO , SE NON O CONSEGUIMOS MARCÁMOLO MÁIS BAIXO.

Condicións para facer actividade

- Quentar e estírar.
- Facer a actividade de menos a máis intensidade.

¿Qué tedes que enviarme?

1) Un e-mail coa descripción da actividade (mínimo dúas actividades a semana) na que apareza:

A modalidade elixida/ obxectivo marcado/ se foi conseguido o non/o obxectivo da seguinte seguinte sesión

Exemplo: Camiñar/ 7 km/ non conseguido/ camiñar 5 km

Enviar o traballo o correo xuliotaboada@hotmail.com. 1º envío : domingo 7/06/2020.

2º envío: domingo 14/06/2020





FONDO EUROPEO DE
DESENVOLVEMENTO REXIONAL
"Unha maneira de facer Europa"
FONDO SOCIAL EUROPEO
"O FSE inviste no teu futuro"



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



I.E.S. Lama das Quendas

R./ Uxío Novoneyra s/n
27500 - Chantada (Lugo)

Tel.: 982870223 – Fax: 982870233
www.edu.xunta.gal/centros/ieslamaquendas
ies.lama.quendas@edu.xunta.es

Materia:	Educación Física		
Curso:	3º ESO	Grupos:	A e B
Descrición das tarefas			
<p>NOTA: AS PERSOAS QUE TEÑEN A ALGUNHA AVALIACIÓN SUSPENSA CONTACTAREI CON ELAS DIRECTAMENTE PARA EXPLICARLLES COMO RECUPERALAS</p> <p>1) PRÁCTICA-TEÓRICA</p> <p>Describir un percorrido real pola vosa zona para facer a pé ou en bicicleta e, ó final, compartir cos vosos compañeiros. Na descrición teñen que aparecer os seguintes datos. (Para poder describilo usade os datos que vos proporcionan as aplicacións que viñemos utilizando ata agora).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Molidade: a pé/bicicleta - Tipo de vía: asfalto/ camiño - Distancia: km - Tempo aproximado: - Punto de saída: - Punto de chegada - Percorrido: circular/lineal - Desniveis: Si/Non - Nivel de exixencia física: baixo/medio/ alto - Lugares onde beber: Si/non - Se ten zonas de sombra ou non - Podesde engadir fotografías <p>¿Qué tedes que enviarme? Un documento en word ou fotografía dun documento manuscrito coa descrición do percorrido realizado no que aparecen os puntos indicados anteriormente.</p> <p>Prazo: 13 de xuño.</p>			
Recursos (apuntes, exercicios, ...)			

