Colegio La Paz A.C.

Secundaria

Ciclo escolar 2019 /2020

Registro de trabajos realizados (semanas de aprendizaje a distancia por el COVID-19)

Profesora: LEF. Krassimira Nicova Materia: Educación física Grupos: 1ros y 3ros

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Fecha/Hora Hora clase | Actividad solicitada por el (la) profesor (a) | Requisitos para entregarla (cómo y hasta qué hora) | Este trabajo se firmará al regreso de la contingencia | Observaciones |
| Lunes 30 de marzo a jueves 2 de abril Diferentes horarios | * Leer artículos de interés;
1. COI cambio de fecha para JO 2021
2. Cambio en el mundo deportivo Draft NFL, Euro ligue, etc…
3. Los atletas olímpicos y sus rutinas, como entrenan en situaciones diferentes.
* Observar videos de salud (frecuencia cardiaca)
1. Frecuencia cardiaca. Tomar registro de FC
2. Alimentos prohibidos
* Realizar rutinas de;
1. Aeróbicos de bajo impacto
2. HIIT 12 min. Tabata rutinas de 4 min.
3. Abdominales en posición parada.
* Observar los videos de Píldoras solidarias y analizar
1. 31/03 “Como debería gestionar la crisis el deportista” de José Carlos Jaenés Sánchez
2. 2/04 “Gestionando el Estado de Animo” por Rubén Domínguez
* Juegos recreativos;
1. Red y muro con sus variaciones con pelota o sin pelota
2. Jaque mate con variaciones
* GYM virtual para toda la comunidad educativa
1. 31 de marzo RTVE. ES alacarta programa 7 “Como fortalecer el abdomen”
2. 1 de abril play list en YouTube 2 videos con Tracy Anderson. Incluida meditación 10min.
3. 2 de abril yoga con Denise Austin
 | Queda en la conciencia de cada alumno y PPFF, en realizar o no las actividades. He puesto diversas acciones en realizar tanto teóricas como de capacidades físicas, mas juegos recreativos.Espero se han divertido con el Gym virtual.Y por último saber cómo reaccionar mentalmente frente a esta contingenciaCOVID-19 | Analizaremos dichas actividades y la repercusión en la salud, una vez regresemos a clases  | “Mente sana en cuerpo sano” |
| Fecha/HoraHora clase | Actividad solicitada por el (la) profesor (a) | Requisitos para entregarla (cómo y hasta qué hora) | Este trabajo se firmará al regreso de la contingencia | Observaciones |
| Lunes 16 a 29 de marzo Diferentes horarios | * Observar videos de salud (frecuencia cardiaca)
1. Frecuencia cardiaca. ¿Qué es? ¿Cómo se toma? ¿Cómo controlar nuestra FC? Peligros, Tomar registro de FC
2. Alimentos prohibidos
* Realizar rutinas de;
1. Cardio de bajo impacto
2. Total body toning de Fitnessblender.com
3. HIIT 12 min. Tabata rutinas de 4 min.
4. Full Body Mobility de Tom Merrick
5. Improve your flexibility wall recovery de PsycheTruth
* Observar los videos de Píldoras solidarias y analizar
1. Rutinas para mantener la motivación y el estado óptimo de activación mental de Joaquín Díaz
2. ¿Creencias irracionales en tiempos complejos? Ser deportista es ir con ventaja por Juan González Hernández
* Fundamentos técnicos de basquetbol;
1. Play list en YouTube – Jr. NBA at Home
2. Play list en YouTube – Mamba Sports Academy
* GYM virtual para toda la comunidad educativa
1. 16 de marzo play list en YouTube dia 2
2. 17 de marzo play list en YouTube rutina 3
3. 18 de marzo play list en YouTube rutina 4
4. 19 de marzo play list en YouTube rutina 5
5. 20 de marzo play list en YouTube rutina 6
6. 21 de marzo play list en YouTube Yoga
7. 25 de marzo rtve.es alacarta Muévete en casa
8. 26 de marzo play lis en YouTube Roberta”s Gym
 | Queda en la conciencia de cada alumno y PPFF, en realizar o no las actividades. | Analizaremos dichas actividades y la repercusión en la salud | “Mente sana en cuerpo sano” |