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 contingencia  COVID-19 | Analizaremos dichas actividades y la repercusión en la salud, una vez regresemos a clases | “Mente sana  en cuerpo sano” |
| 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 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” |