

I.E.S. Trayamar 29700680-11ª semana

CURSO 2019-20203º ESO

Material para realizar en casa en el periodo lectivo no presencial.

Semana del 1 de junio al 5 de junio de 2020

Curso 3º ESO PMAR

Asignatura/área	Designación del material propuesto. Tareas, seguimiento, procedimiento de entrega si procede, etc	Indique la información que corresponda	
		Libro de texto	Material disponible en internet (web del centro, blog)
LENGUA**	<p>Lengua. Libro de texto. Unidad 4.</p> <p>Leer y hacer ejercicios de las páginas 126, 127, 128 y 129.</p> <p>Literatura. Miguel de Cervantes</p> <p>Libro de texto. Estudiar y hacer ejercicios de las páginas 150 y 151.</p> <p>Ejercicios de repaso 21 y 22 de la página 152</p> <p>Enviadme una foto de las tareas a mi correo: milagros.english@gmail.com</p> <p>También podéis enviarlas a Google Classroom. Código: jz0l5zj</p> <p>Prueba de recuperación de 1er y 2º trimestre Lengua y Literatura.</p> <p>El documento está en el material complementario y en Google Classroom (código: ppchgbm). Fecha de entrega miércoles 3 de junio.</p>		
GEOG. E H.**	<p>Geografía.</p> <p>Libro de texto. Unidad 4</p>		

	<p>(ejemplo, lugares del mundo donde se contagian más, quién las descubrió, si tiene cura o no...)</p> <p>Cuando tengáis las actividades hechas me las enviáis al correo o por classroom.</p>		
INGLÉS**	<p>Hi there!!</p> <p>Para esta semana 11 de clases no presenciales, vamos a seguir repasando unidades vistas anteriormente. Para ello, tenéis que acceder al cuaderno interactivo de la plataforma liveworksheets y allí podréis realizar las fichas que tenéis en el cuaderno interactivo asignado para vosotros/as POR FAVOR, RUEGO SE PONGAN AL DÍA CON DICHAS FICHAS INTERACTIVAS. Para acceder como alumnos/as (si ya estáis registrados) tenéis que escribir vuestro nombre de alumno y vuestro código/clave.</p> <p>En caso de cualquier duda o problema, contacte conmigo a mi correo electrónico: lruirod082@gmail.com</p>		
TECNOLOGÍA**	<p>Como las semanas anteriores en el aula virtual se han publicado las instrucciones y fecha de entrega de cada una de las tareas a realizar.</p> <p>Como siempre, cualquier otra duda, o problema con la plataforma, podéis escribirme al correo correo tecnotratar@gmail.com.</p>		
EDUCACIÓN FÍSICA	<p>Lunes: Calentamiento habitual + 5 x (1 min marcha atlética + 1 min al 30% + 1 min al 50% + 30 segs al 80% + 10 segs sprint máximo + 90 segs. de descanso). Estiramientos</p> <p>Martes: Calentamiento habitual + circuito de 4 vueltas para preparación de pruebas:</p> <p>-30 segundos de plancha activa rápida https://youtu.be/rBsG8CYioHU</p>		

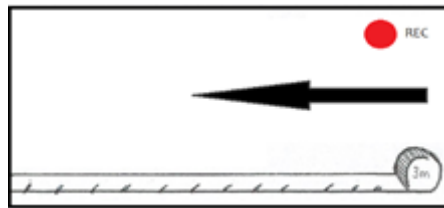
<p>-30 segundos de descanso</p> <p>-10 sentadillas con salto hacia arriba https://youtu.be/J6Y520KkwOA</p> <p>-30 segundos de descanso</p> <p>-1 serie de fondos al semifallo</p> <p>-30 segundos de descanso</p> <p>-30 segundos de jumping jacks realizados velozmente y con apreciable apertura.</p> <p>- 30 segundos de descanso</p> <p>Miércoles: Calentamiento habitual + 3 x (8 min de carrera al 50% - 60% + 2 min. de recuperación andando). Al terminar, descansar durante 3-4 minutos y realizar a continuación 10 min de marcha atlética. Acabar con estiramientos</p> <p>Jueves: Exactamente igual que el Martes.</p> <p>Viernes: Breve calentamiento + Intensivo de entre 12 y 18 minutos, dependiendo de tu nivel. Velocidad de base que no ha de bajar del 40% de tu velocidad máx. en ningún momento, y cada 80 segundos hay que hacer un sprint de 10 segundos. No se permite parar en ningún momento. Termina con estiramientos.</p> <p>A PARTIR DE ESTE LUNES Y HASTA EL 22 DE JUNIO (SALVO LOS PENDIENTES, QUE TENDRÁN QUE ENVIARME LAS PRUEBAS CORRESPONDIENTES AL CURSO QUE TIENEN SUSPENSO COMO MUY TARDE EL 7 DE JUNIO), ME PODEIS ENVIAR AL CORREO ELECTRÓNICO LAS GRABACIONES DE VUESTRAS PRUEBAS. ESTAS HABRÁN DE HACERSE OBLIGATORIAMENTE CONFORME A LAS SIGUIENTES</p>		
--	--	--

INSTRUCCIONES, AVISANDO DE QUE ANTE CUALQUIER IRREGULARIDAD, DARÉ LA PRUEBA COMO NULA O NO REALIZADA.

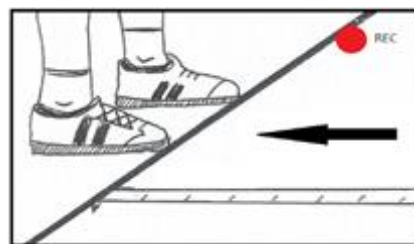
No puede haber cortes en ningún momento de la grabación. Desde el principio hasta el final de una prueba, la grabación es continua. Solo debe enviarse un intento por prueba.

PRUEBA DE SALTO

1.- Realizar un enfoque cercano de la cinta métrica en toda su extensión (desde el final hasta el cero, haciendo un barrido de imagen) para asegurarnos de que no tiene truco. Este enfoque debe ser nítido, que se vean bien los números en todo momento.



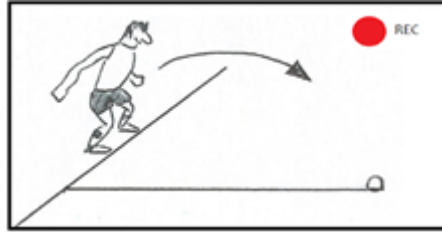
2.- Coincidiendo con el final del enfoque de la cinta métrica, debe estar ya correctamente colocado el saltador, con los pies por detrás de la línea.



3.- Enfocamos hacia arriba para ver la cara del saltador para que yo pueda identificarlo correctamente.

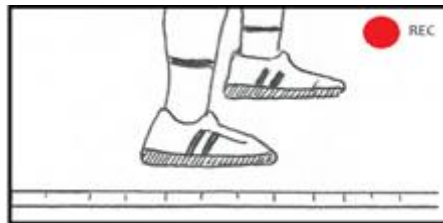


4.- Retroceder unos pasos hasta que entre en el encuadre el saltador y toda la cinta métrica.



5.- Saltar.

6.- Acercarse al lugar donde ha aterrizado el saltador y enfocar bien para que yo pueda hacer la medición.



Todo esto, repito, sin ningún corte en la grabación.

PRUEBA DE FONDOS

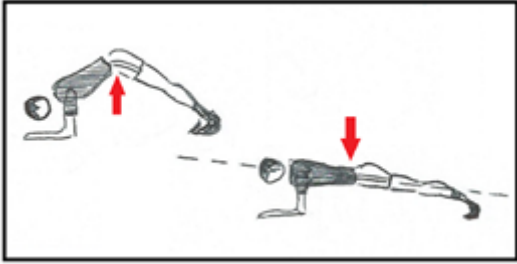
1.- La persona que graba debe colocarse frente al ejecutante, pero un poco de lado, de forma que yo pueda ver que sus brazos bajan hasta quedar paralelos al suelo y también que no apoya la cadera en el suelo o culebrea.

2.- Recordad que se empieza desde arriba y que la repetición que no baje lo suficiente no contará.

PLANCHA ACTIVA

1.- La persona que graba debe colocarse lateral al ejecutante, que habrá de salir en la imagen desde la cabeza a los pies.

2.- El ejecutante comenzará desde la posición de plancha habitual y desde ahí, deberá elevar la

	<p>cadera un mínimo de 25 cms hacia arriba y volver a bajar a la posición de plancha (no más abajo).</p>  <p>JUMPING JACKS</p> <p>1.- La grabación se realiza frente al ejecutante.</p> <p>2.- Es fundamental una aceptable apertura de piernas y que los brazos lleguen casi a tocarse en la vertical</p> <p> Mi correo es</p> <p> ivj1968@gmail.com</p>		
<p>TIC</p>	<p>No avanzo mientras no se me manden los trabajos. Solo 2 personas me han enviado. El resto, nada.</p>		
<p>CIUDADANÍA</p>	<p>Esta semana el alumnado encontrará un documento tanto en la web del instituto como en la plataforma classroom relativo a la realización de un caligrama personal utilizando como temática principal la igualdad social. Cualquier duda que se le plantee al alumnado podrá comentarla por el correo josepablogobiet@gmail.com o por medio de la plataforma google classroom. Estoy a su total disposición. Muchas gracias por el esfuerzo y mucho ánimo.</p>		
<p>RELIGIÓN/VE</p>	<p>Lo mismo que el grupo de referencia.</p>		