

<b>MATERIA</b>	Educación Física
<b>CURSO</b>	1ºBachillerato A, B, C
<b>PROFESOR/A</b>	Juan Ramón Pérez Márquez
<b>E-MAIL</b>	juan-ramon.perez@ieslasmarinas.es

Paso a exponer cómo vamos a trabajar las próximas 4 sesiones de clase de estas dos próximas semanas (periodo comprendido del 16 al 30 de marzo):

- Realización de las actividades que se exponen a continuación.

### ***Actividad 1. Trabajo: "Hábitos saludables, alimentación y nutrición"***

#### **Qué tenéis que hacer:**

Realizar una presentación sobre el tema de hábitos saludables, alimentación y nutrición.

Para realizar la presentación podéis usar tanto programas de ordenador, como plataformas y herramientas online.

Os dejo un enlace con las herramientas que considero más interesantes:

<https://www.unaexperiencia20.com/2017/04/herramientas-presentaciones-online.html>

#### **Apoyo documental**

Junto con la búsqueda y revisión bibliográfica que se puede realizar por internet, se recomienda que la presentación esté basada en los siguientes apuntes que adjunto a través de este link:

<https://drive.google.com/file/d/1QwPfAo22dYVYiDCS-siDAhCwUr0kr6VL/view?usp=sharing>

#### **Partes de la Presentación:**

- Introducción del Contenido.
- Desarrollo.
- Conclusiones.
- Cambios que debemos hacer en nuestro día a día para una vida más saludable.

**Duración de la presentación:** Mínimo 15 diapositivas.

#### **Temáticas:**

- Nutrición
- Hidratación
- Dieta saludable y equilibrada.
- Hábitos Posturales
- Hábitos Higiénicos
- Hábitos de Vida Activa para luchar contra el sedentarismo
- Actividad Física Saludable
- Descanso
- Malos Hábitos: Adicción a los móviles, redes sociales y videojuegos

#### **Fecha de entrega:**

Conforme lo vayáis realizando lo podéis enviar a: [juan-ramon.perez@ieslasmarinas.es](mailto:juan-ramon.perez@ieslasmarinas.es) con fecha máxima del 30 de marzo de 2020

***Actividad 2. Breve análisis, reflexión y opinión personal del siguiente artículo: "Una alimentación ideal y sistema inmunitario fuerte"***

**Qué tenéis que hacer:**

**Lectura del artículo** “una alimentación ideal y un sistema inmunitario fuerte repelen el COVID-19” **y realización de una pequeña reflexión sobre el mismo.**

**Link del artículo:**

<https://www.cambio16.com/una-adecuada-alimentacion-es-nuestro-mejor-aliado-frente-al-coronavirus/>

**Fecha de entrega:**

Conforme lo vayáis realizando lo podéis enviar a: [juan-ramon.perez@ieslasmarinas.es](mailto:juan-ramon.perez@ieslasmarinas.es) con fecha máxima del 30 de marzo de 2020

**Por último, quisiera incidir y transmitir la importancia de moverse cada cierto tiempo dentro de casa, aunque sea con movimientos livianos, con ejercicios sencillos de coordinación,... pero POR FAVOR evitemos caer en el sedentarismo total y en estar sentados en el sofá todo el día.**

En estos días también os enviaré por correo electrónico algunos recursos y rutinas para realizar en casa y que os animo a realizar, complementando las actividades que os he adjuntado.

Ejemplo de rutina HIIT que podéis empezar a realizar: <https://www.youtube.com/watch?v=QQkpHI9qv0A>  
Es importante que las ejecuciones de los ejercicios las realicéis correctamente (cualquier duda estoy a vuestra disposición) y que acondicionéis un espacio en casa para ello.

Todas las dudas que tengáis me las podréis hacer llegar por correo electrónico.

¡Mucho ánimo!

Juan Ramón Pérez