

MATERIA	Educación Física
CURSO	2º ESO B,C
PROFESOR/A	Juan Ramón Pérez Márquez
E-MAIL	juan-ramon.perez@ieslasmarinas.es

Paso a exponer qué debemos realizar como trabajo de las próximas 4 sesiones de clase de estas dos próximas semanas (periodo comprendido del 16 al 30 de marzo):

Actividad 1. 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 con fecha máxima del 30 de marzo de 2020

Actividad 2. Lectura y resumen de los temas 4 y 6 del libro de Educación Física (máximo 2 caras de folio).

Fecha de entrega: Cuando se reanuden las clases presenciales, me lo entregáis en clase.

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 actividades prácticas (Oca de la Condición Física, ejercicios con globos,...) para realizar en casa y que os animo a realizar, complementando las actividades teóricas que os he adjuntado.

Ejemplo de coreografía de just dance para imitar y realizar en casa (bloque expresión corporal):

<https://www.youtube.com/watch?v=dx6wHN0VsJo>

Es importante que acondicionéis un espacio en casa para ello y que os mováis.

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

¡Mucho ánimo!
Juan Ramón Pérez

