



**I.E.S. Gustavo Adolfo Bécquer**  
C) López de Gomara nº 16 41010 Sevilla  
Web: [www.iesbecquer.com](http://www.iesbecquer.com)  
Tfno: 955.622.825 Fax: 955.622.831  
Email: [41006912.edu@juntadeandalucia.es](mailto:41006912.edu@juntadeandalucia.es)



## DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

### PLAN DE TRABAJO

#### PARA TODOS LOS CURSOS

Con el fin de no perder la forma física durante estos días de confinamiento en casa, te aconsejamos realizar cada día el entrenamiento de los 7 minutos.

Información:

[https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-05-11/plan-ejercicio-7-minutos-fitness-adelgazar\\_1379079/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-05-11/plan-ejercicio-7-minutos-fitness-adelgazar_1379079/)

Vídeo para su realización práctica:

[https://youtu.be/o\\_lAMkfZunQ](https://youtu.be/o_lAMkfZunQ)

Si te cansas de hacer siempre la misma rutina, este canal de youtube es de los mejores para entrenar en casa:

<https://www.youtube.com/channel/UCeo4MWYQLHBKuVAZMh4zYTO>

#### 1º ESO

Realizar en el Cuadernillo de EF las tareas marcadas con un OJO correspondientes a los temas:

- El cuerpo y el movimiento
- Expresión Corporal

Aquellos alumnos que han suspendido el examen teórico: prepararse para la recuperación.

#### 2º ESO

- Rellenar el cuaderno de Educación Física (temas de 2º trimestre).
- Estudiar para el examen la presentación de nutrición colgadas en el Google Classroom.
- Realizar actividad de nutrición expuesta al final de la presentación anterior.

#### 3º ESO

Realizar en el Cuadernillo de EF las tareas marcadas con un OJO correspondientes a los temas:



**I.E.S. Gustavo Adolfo Bécquer**  
C) López de Gomara nº 16 41010 Sevilla  
Web: [www.iesbecquer.com](http://www.iesbecquer.com)  
Tfno: 955.622.825 Fax: 955.622.831  
Email: [41006912.edu@juntadeandalucia.es](mailto:41006912.edu@juntadeandalucia.es)



- Actividades en la Naturaleza
- Actividades gimnásticas

Aquellos alumnos que han suspendido el examen teórico: prepararse para la recuperación.

#### 4º ESO

Rellenar el cuaderno de Educación Física (temas de 2º trimestre).

Rellenar la ficha de la coreografía con el trabajo realizado hasta ahora.

Actividad nutrición: necesidades energéticas (de un día de no cuarentena) y valoración de la dieta.

#### PRIMERO DE BACHILLERATO – BILINGÜE

Rellenar el cuaderno de Educación Física (temas de 2º trimestre).

Rellenar la ficha de la coreografía con el trabajo realizado hasta ahora.

Actividad nutrición: necesidades energéticas (de un día de no cuarentena) y valoración de la dieta.

#### PRIMERO DE BACHILLERATO – NO BILINGÜE

Realizar en el Cuadernillo de EF las tareas marcadas con un OJO correspondientes a los temas:

- La Danza
- Programa de mantenimiento

Aquellos alumnos que han suspendido el examen teórico: prepararse para la recuperación.

#### SEGUNDO DE BACHILLERATO

Preparar la presentación oral de Nutrición

#### CORREOS DE CONTACTO DE LOS PROFESORES

Juan Sales: [juansalesfernandez@gmail.com](mailto:juansalesfernandez@gmail.com)

José Luis Sánchez: [joseluisanchez@iesbecquer.com](mailto:joseluisanchez@iesbecquer.com)