

Esa especie de armario cilíndrico delante del timón es una **bitácora**¹. Su función era alojar mecanismos esenciales para la navegación del barco; aguja náutica...

Cuando los buques carecían de puente de mando cubierto, era costumbre guardar dentro de este armario un cuaderno en el que el marinero de guardia registraba todos los datos importantes de lo que iba sucediendo durante el día, rumbos... Así a este cuaderno se le llamó **Cuaderno de Bitácora**.



Es de esperar que todos nosotros seamos marineros en guardia; atentos a los cambios de rumbo y los acontecimientos importantes en la clase. Por eso en este Cuaderno de Bitácora podemos escribir toda la clase.

Lo que escribimos son **preguntas y respuestas de interés**. Las que caerán en el examen. También puedes completar la respuesta de otro, subrayar lo interesante o tachar lo erróneo, aumentar el tamaño si es muy interesante o reducirlo si no interesa mucho.

Escribe en el color de tu grupo y firma con tu nombre.

El Cuaderno de Bitácora es nuestro libro y lo hacemos entre todos. ¡Que sea interesante!

¹ Etimológicamente procede del latín *habitaculum*-. Antiguamente se decía bitàcula > bitácora

Índice:

[Unidad Didáctica de ejemplo Presentación](#)

[UD 1 Subir una Montaña](#)

[UD 2 Calentamiento](#)

[Voley \(aplazado por falta de espacio\)](#)

[UD 3 Calentamiento](#)

[Acrosport](#)

[UD 4 Zancos “un paseo por las nubes”](#)

[UD 5 ¿Estás en forma?](#)

[UD 6 Calentamiento](#)

[Voley](#)

[UD 7 ¿Cómo mejorar mi Condición Física?](#)

Unidad Didáctica de ejemplo Presentación

Objetivo Principal: Conocer lo que se va a hacer en el curso, las normas....

¿va a haber examen?

Si; con las preguntas que escribamos en esta bitácora. Pero si participas diariamente en la elaboración de la bitácora tu nota teórica estará aprobada. (Gumersindo)

El examen es parte de la nota teórica, pero también cuenta si participas en la bitácora, si haces trabajos teóricos... (Ramón)

¿Vamos a ir a la piscina?

Recuerda comentar cada pregunta en su tema; voley, condición física...

Solo vamos a la piscina en 1ºESO para verificar que todos sabemos nadar y en 4º para aprender socorrismo acuático. (Messi)

¿Vamos a repetir el Gran Espectáculo?

Se va a volver a proponer ~~es obligatorio~~ para todos los cursos y la actuación será en Abril al final de la segunda evaluación. (Robustiana) Solo es obligatorio hacer el montaje en clase. Pero en el espectáculo abierto a todo Benavente sólo participan los grupos que quieren y sólo aquellos montajes realmente dignos. (Ramón)

(Esto ha sido sólo un ejemplo de lo que puede ser la Bitácora Compartida. Los personajes son ficticios; cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia.)

UD 1 Subir una Montaña

Objetivo Principal: ser capaces de desenvolverse en una ruta de montaña

- Saber guiar una ruta con un mapa topográfico
- Saber utilizar una brújula
- Saber preparar su equipo básico de senderismo

Pruebas de evaluación específicas de este tema

- Demostración real en la ruta de montaña. (Conjunto de tareas teórico-prácticas;; lectura de un libro, ejercicios de orientación... para quien no pueda asistir)

¿Cómo se utiliza una brújula? (Blanca)

Para saber manejar una brújula tienes que fijarte en la aguja roja que siempre apunta al norte.(Diego.T)

Si así se hace; y también cuando ya lo tengas tienes que medir desde el sitio de donde te han dicho al que quieras llegar y se mide con: la escala

¿ Antes de ir a la montaña vamos a hacer algún reto o juego para aprender bien a usar el mapa y la brújula?

Si.

¿Hay que llevar bocadillo?(Noelia)

Yo creo q si hay que llevar bocadillo porque vamos a pasar casi todo el día fuera

Si

Recuerda comentar cada pregunta en su tema; voley, condición física...

yo creo que sí porque vamos a gastar gastar demasiada energía.

¿Se puede llevar el móvil?(Noelia)

Si; pero no para escuchar música o jugar. ¡Vamos a la Naturaleza!

¿Vamos a practicar en alguna montaña con menos altitud antes de subir la montaña real que tenemos de objetivo?

NO

¿Cómo se va a decidir quién dirija el grupo?(Diego.T)

Todo el grupo-color dirige y decide por dónde ir durante su tramo de recorrido.

¿Vamos a necesitar algún material específico como calzado, guantes o algo por el estilo?

(Alba S.)

Calzado cómodo , vamos a estar casi todo el día. (Almudena . F)

ALBA, YO CREO QUE LO MEJOR ES QUE LLEVES UNAS BUENAS BOTAS DE MONTAÑA (PARA EVITAR TORCEDURAS DE TOBILLO) Y UNA ROPA CON LA QUE ESTES MAS COMODA.

si

Una vez en la montaña. ¿vamos a hacer alguna actividad con la naturaleza? ¿Vamos a tener algún tiempo libre para estar por la zona? (Alba S.)

Depende del tiempo que tardemos. Suele haber tiempo libre después de comer en el lago de Truchillas. ¡y los más valientes se suelen bañar!

¿Sobre que hora vamos a llegar a la montaña y a que hora vamos a venir de vuelta?(Mario.V)

Llegaremos sobre 10 de la noche. (Blanca)

¿Vamos a dividirnos en grupos de los colores de todo segundo o de clases?(Mario.V)

Quizá juntemos algun grupo color.

¿Cuántos metros vamos a escalar más o menos?¿Que vamos a tener que llevar para ir cómodos?(Mario.V)

Ropa con la que te sientas agusto y te sea fácil andar y estar con ella casi todo el día . (Almudena.F)

¿Cómo subir la montaña ?

nos separaremos en los grupos de colores y cada rato nos guiará un grupo

A parte de ir a la montaña , ¿vamos a hacer alguna salida más?

Con autobús difícilmente.

¿Vamos a hablar a clase sobre el contenido que vamos a tener que llevar obligatoriamente en la mochila? ¿Y sobre lo que está prohibido llevar?(Alba S.)

Recuerda comentar cada pregunta en su tema; voley, condición física...

¿Vamos a hacer retos grupales entre toda la clase? (Blanca)

Creo que subir la montaña es un gran reto grupal de toda la clase. Pero habrá algún otro reto durante el curso.

¿Haremos alguna actividad más utilizando mapas y brújulas?(Blanca)

En 3º o 4º ESO haremos una carrera de orientación en la naturaleza.

Aparte de la reunión del lunes día 10,¿ de qué otras maneras se va a organizar el gran espectáculo de este año?(Blanca)

Los guionistas crearan el eje sobre el que gira el espectáculo. Sobre sus peticiones se crearán el resto de números parecido al año pasado.

¿Vamos a ir todos los segundos juntos? ¿O van a venir más cursos a parte de nosotros?

Creo que javi nos dijo que solo los segundos

Es probable que vayamos un día los segundos guiando y otro los primeros guiados.

¿Vamos a hacer algo antes de ir a la montaña para ir haciendonos a la idea de cómo va a ser?(Mario.V)

En clase debemos ser capaces de orientar un mapa, manejar una brújula y encontrar un rumbo.

¿Que tendremos que llevar en la mochila a parte de agua y bocadillo?

Ropa de cambio, protector solar, pañuelos, la tarjeta del sacyl, chubasquero y bolsas de plástico...(Blanca)

¿Vamos a hacer algún circuito como el juego de hoy?(ivan.Q)

En la montaña el circuito a guiar será itoda la ruta!!!

¿Cada uno lleva su brújula? (MARIA.G)

javi nos va a dar una por grupo

¿Se puede llevar cámara para hacer fotos? (Diego.T)

Si. Pero ojo con el peso extra.

~~¿Vamos a ir sólo los de segundo? (JORGE.A) repetido~~

~~¿A qué hora se volverá a benavente?¿Van a ir otros cursos?(Desirée)~~

¿Nos vamos a dividir en los grupos de color o por clases?(Adrian)

Guiamos un trozo de la marcha por grupos de color. Luego podemos ir como queramos.

cuando estemos en la ruta ¿como nos vamos a separar por grupos de colores de los tres segundos o como? (Cristina.O)

¿Tendremos pistas o algo del estilo? ¿Cuándo estemos subiendo la montaña haremos algún reto? (Cristina.O)repetido

Podemos considerar que los hitos son pistas que marcan el sendero.

Iremos segundo y primero? (Karolina)

solo segundo (en principio)

¿Vamos a hacer alguna actividad en el exterior como por ejemplo salir a correr fuera de instituto, algún reto grupal fuera? (BLANCA)

¿Vale mochila cualquiera o solo especial para montaña? (ivan)

Para las actividades de un día se suelen llevar mochilas pequeñas "de ataque". Nos pueden servir las de clase. Que tengan tirantes anchos para no molestarnos.



¿ Cuándo se nos acabe el agua de donde la cogeremos ?

yo creo que habrá sitios donde podamos volver a coger agua pero nunca está de mal llevar más de una botella por si acaso

¿Vamos a hacer deportes en clase? ¿Si es así cuáles serían? ¿Nos dividiríamos en grupos de color?(Blanca)

Los imprescindibles de este año son Baloncesto, Voley, Atletismo.

No es necesario dividirnos en grupos de color, aunque si somos lentos los utilizaríamos pues es lo más rápido.

Recuerda comentar cada pregunta en su tema; voley, condición física...

¿Vamos a hacer algún ejercicio más en clase, con la brújula después de haber ido a la montaña?

Generalmente no volvemos a tratar la orientación hasta 3º, pero este año vamos a proponer la posibilidad de ir a una carrera de orientación en la naturaleza a nivel deportivo

¿Los que no vayamos a la montaña tenemos que ir a clase? Si

creo que sí tienen que ir a clases, de hecho los que no vayan tienen que hacer un trabajo.

¿Ir a la excursión cuenta para la nota? ¿Caerán preguntas en el examen? (Alba S.) Y el que no ha ido a la excursión y por ejemplo entra alguna pregunta en el examen y no la sabe ¿Qué hace?

Se supone que con el trabajo que substituyó a la ruta se ha aprendido lo mismo que con la ruta... aunque no se haya experimentado. Si hicimos bien la tarea seguro que superamos los objetivos y la prueba de examen.



después de la excursión ¿Que vamos a hacer en la hora de fisica?

Realizaremos deportes, los imprescindibles para este año serán baloncesto, voley y atletismo.(Blanca)

¿vamos ha hablar el día que nos toque educacion fisica de algo de la montaña ?(ivan)

Si(Blanca)

FIN DEL TEMA 1 "Subir una Montaña"

Recuerda comentar cada pregunta en su tema; voley, condición física...

UD 2 Calentamiento



Objetivo Principal: ser capaces de diseñar y dirigir un calentamiento general completo

- Respetar las fases de un calentamiento general
- Interpretar los criterios básicos para saber si has calentado bien

Pruebas de evaluación específicas de este tema

- Entrega por escrito y dibujado de un calentamiento general completo. Dirección y valoración.

Voley (aplazado por falta de espacio)

Objetivo Principal: iniciarse en el voley logrando jugar autónomamente

- Aplicar el reglamento básico.
- Saber utilizar las técnicas y tácticas básicas

Pruebas de evaluación específicas de este tema

- Prueba práctica técnica de evaluación recíproca.
- Observación de un partido autónomo.

¿Cómo podemos tonificar a la hora de calentar?(Blanca)

Se consigue haciendo ejercicios de fuerza:

IV. **Tonificación:** aumentar el tono de tus músculos te protege de lesiones. Céntrate en el tronco (abdominales, lumbares) y en tus puntos débiles (Si sueles tener esguinces de tobillo tonifica los músculos implicados)



10 repeticiones (30'')



10 repeticiones contra la pared



10 repeticiones (20'')

¿Vamos a tener siempre 10 minutos de juego libre al final de la clase? la actividad física autónoma es ideal para que cada uno profundice en lo que más le gusta y sea autónomo en ello. Lo haremos casi siempre después del calentamiento.

¿ Cuándo vamos a empezar a realizar esos deportes ? (Jorge)

Es el siguiente tema

¿ Esos deportes los realizaremos por fuera o por dentro del instituto?

Donde nos toque...

¿Cada día vamos a hacer un deporte distinto o vamos a estar varios días con el mismo deporte?

estaremos varias clases con ese deporte

¿Cuál es la mejor forma de golpear el balón en voley? (Blanca)

Las manos separadas que se puedan tocar solo el índice con el índice de la otra mano y el pulgar con el pulgar de la otra mano dejando un espacio por el cual vemos cuando nos llega el balón , y las manos con la forma del balón. (Almudena)

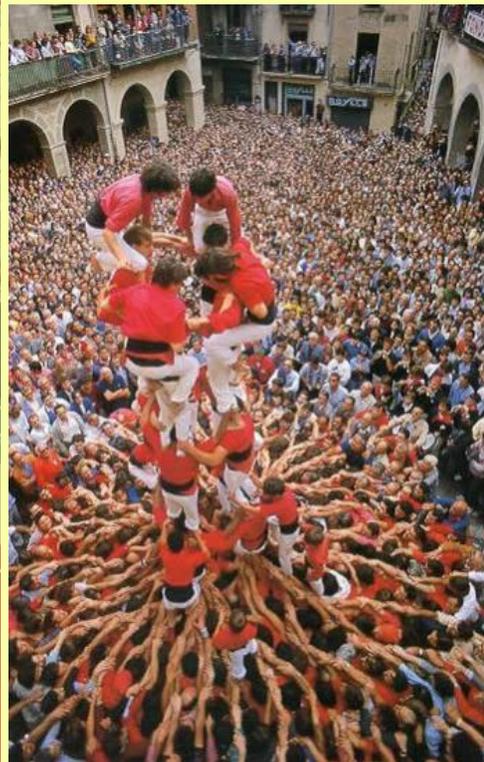
¿Cuánto tiempo vamos a estar jugando al voleyball?

Aplazamos el tema del Voley y el Baloncesto para verlos mejor cuando dispongamos del

pabellón.

Trataremos el calentamiento junto al deporte del ACROSPORT

UD 3 Calentamiento



Objetivo Principal: ser capaces de diseñar y dirigir un calentamiento general completo

- Respetar las fases de un calentamiento general
- Interpretar los criterios básicos para saber si has calentado bien

Pruebas de evaluación específicas de este tema

- Entrega por escrito y dibujado de un calentamiento general completo. Dirección y valoración.

AcroSPORT

Objetivo Principal: manejo de cargas sobre el propio cuerpo

- Entender y utilizar inteligentemente la Base de Sustentación, Centro de Gravedad...

- Aplicar eficazmente ayudas
- Coordinarse con el equipo y la música para lograr un resultado estético.

Pruebas de evaluación específicas de este tema

- Montaje Acrobático sincronizado con la música.

¿Cómo podemos tonificar a la hora de calentar?(Blanca)

Para tonificar por ejemplo los tobillos nos ponemos de pies, elevamos los talones, luego nos intentamos poner en puntas de pie; para tonificar los pectorales un buen ejercicio son las flexiones; y para trabajar los abdominales haremos abdominales.(Blanca)

¿Duración del calentamiento?

Yo creo que el calentamiento debe durar entre 10 y 15 minutos y hay que hacer:

¿Fases?

- 1- Carrera suave.(Entrar en calor de forma general)
 - 2- Distintos tipos de desplazamientos. (Entrar en calor forma gral)
 - 3-Muy importante la movilidad articular.(Entrar en calor zonas concretas)
 - 4-Estiramientos.
 - 5-Ejercicios cortos de mayor intensidad. (Tonificar)
- (ALBA VILLAR)

¿Cómo debe hacerse una ayuda?

La ayuda debe hacerse por la cintura, no por los pies ni por las manos y una vez que esté encima de otra persona tu tienes que estar detrás de él por si se cae pero sin tocarle. (ALBA VILLAR)

- Cuando lo ayudamos a subir en una torre es una ayuda COLABORATIVA.

- Y cuando estamos detrás de él por si se cae pero sin tocarle es una ayuda NO COLABORATIVA. (ALBA VILLAR)

¿Cuántos días vamos a hacer acrosport ya que es bastante divertido? (ALBA VILLAR)

Tres días (dependiendo de nuestro ritmo) ¡hay que lograr un buen montaje!

¿Haremos alguna figura toda la clase junta ? (Jorge)

Cuanta más gente, más difícil es coordinarse... Pero me parece una idea sensacional una torre DE TODA LA CLASE. Si algunos grupos acaban su montaje y les sobra tiempo pueden ir uniéndose con este objetivo (Profe)

¿Vamos a grabar las figuras que hacemos?

Yo creo que sí porque gracias a las grabaciones podemos ver los fallos que hemos tenido y además podemos añadir o descartar alguna figura. (ALBA VILLAR)

A la hora de hacer pirámides o enlaces, ¿es necesaria siempre la ayuda? (Blanca)

Si , pero si ya lo tienes dominado solo se necesita que el que ayuda es atento por si acaso hay un accidente.(Ayuda no Colaborativa) (Diego.T)

¿ Seguiremos probando figuras en clase con tres personas o con más ya que llevamos tres días ? (Jorge)

Puede que sigamos alguna clase más haciendo los montajes. Un día con la música y otros días para decidir quièn puede participar en el gran espectáculo(ALBA VILLAR)

Cada vez leo preguntas y respuestas más interesantes en nuestro libro de 2ºESO.

¡¡Enhorabuena!!



¿Cuánto tiene que durar nuestro montaje?(Blanca)

Recuerda comentar cada pregunta en su tema; voley, condición física...

El otro día nos dijeron que el montaje del acrosport debía durar unos dos minutos.

¿Vamos a tener que dirigir todos nuestro propio calentamiento?(Blanca)

Nosotros vamos a tener que dirigir nuestro propio calentamiento para que en un futuro tú puedes calentar sin ayuda de nadie y para eso Javi nos dio una hoja para plantear nuestro propio calentamiento y ponernos nota. (ALBA VILLAR)

UD 4 Zancos “un paseo por las nubes”

Objetivo Principal: ser capaces de andar en zancos

- Poner en práctica principios de seguridad y ayuda
- Dominar y experimentar habilidades de equilibrio

Pruebas de evaluación específicas de este tema

- Circuito de habilidad



¿Cómo caer desde los zancos sin hacernos daño? Cuando te vallas a caer en zancos lo primero que tienes que hacer es bajar el punto de gravedad (cadera) lo más abajo que puedas y luego inclinarte hacia atrás para así no hacerte daño siempre y cuando lleves rodilleras o por lo menos cuando estés aprendiendo.(ALBA VILLAR)

¿Podremos utilizar los zancos altos?

Si. Pero tenemos pocos zancos de este tipo. Sólo podrán utilizarlos los que aprendan rápidamente, ... y preferentemente los que quieran participar con ellos en el Gran Espectáculo.

En caso afirmativo: ¿Habrá que hacer otro circuito con las ayudas y luego sin ellas,para así sacarnos el carnet profesional no? (ALBA VILLAR)

Correcto sólo después de superar el circuito profesional puedes utilizar los zancos profesionales. Que deberán usarse SIEMPRE con una buena ayuda.

¿Si superamos los zancos altos,podremos probar los saltarines siempre y cuando usemos ayudas? (ALBA VILLAR)

Yo creo que sí podríamos usar los zancos saltarines pero siempre tenemos que hacerlo con dos ayudas y tener mucho cuidado por si acaso se cae el que tiene los zancos para que no se haga mucho daño al caerse y que se caiga bien y no se haga daño en las muñecas si no hay colchonetas

¿Qué es un foco de riesgo? Un foco de riesgo son los obstáculos que puedes encontrarte en un lugar, para eso primero tienes que observar y luego andar a una distancia a la que cuando te caigas no choques contra ellos igual que con otros zancudos tienes que tener una DISTANCIA DE SEGURIDAD.(ALBA VILLAR)

Cuando vayamos en zancos fuera del instituto. ¿Vamos a ir con ayudas o vamos a ir toda la clase con zancos?(ALBA VILLAR)

Hay gente en clase que no tiene el carnet Profesional ¿Esas personas no pueden ir en zancos fuera del instituto?(ALBA VILLAR)

Todos los que tengamos el carnet de zancudo profesional somos autónomos y podemos ir sin ayudas (salvo que probemos cosas nuevas). Los que no tienen carnet profesional deben ir con ayuda.

¿Cómo quedarnos completamente quietos cuando vamos en zancos?

Si te quieres quedar quieto en zancos lo que tienes que hacer es poner un pie delante del otro y así no te caerás. (ALBA VILLAR)

¿Estando tú sola? ¿De veras serías capaz de mantenerte en equilibrio sin moverte?

¿Vamos a hacer algo más con los zancos?(ALBA VILLAR)

No. Ya hemos acabado el tema. Salvo que los quieras utilizar en AFA (Actividad Física Autónoma)

UD 5 ¿Estás en forma?

Objetivo Principal:

Valorar nuestro estado de forma física

Pruebas de evaluación específicas de este tema:

- Completar con precisión cada uno de los apartados de la planilla
- Evaluación grupal sobre el rigor con que dirigieron su prueba al resto de la clase.



¿ Cómo es la operación que hay que hacer para saber el índice de lo del p1 p2 p3?(ALBA VILLAR)

El índice de Ruffier es $((p1+p2+p3)-200)/10$

¿Como saber si estas en forma ?

-Yo creo que lo puedes adivinar comparando tus resultados con varias personas , pero ten en cuenta que son tus resultados y si ves que vas bien (diego .t)

Pero... si te comparas con un grupo muy deportista pensarás que no estás

en forma... y si te comparas con un grupo que no hace nada... pensarás que estás muy en forma... no me parece muy correcto.

Aparte de lo que han dicho aquí arriba yo creo que el porcentaje que te sale al final si es un 50% o más es que estás en forma pero si estás por debajo de este porcentaje eso quieres decir que tu forma física no es adecuada (ALBA VILLAR)

Y si una persona madura antes y es más alto y... salta más lejos... ¿está más en forma que yo? yo creo que no tiene porqué porque el es mas alto y tiene las piernas más largas que otras personas pero eso no tiene nada que ver para que tu no puedas saltar mucho ALBA VILLAR

Cuando hacemos el COURSE-NAVETTE ¿ Cuántos minutos tienes que durar para una resistencia adecuada? (ALBA VILLAR)

Es una buenísima pregunta. Pero... ¿adecuada para que?

¿Adecuada para correr una maratón? ¿Adecuada para estar sano?

Para correr en un carrera y para tener una buena resistencia (ALBA VILLAR)

No existe un número que determine hasta dónde es buena o mala resistencia. Sólo sé responderte por comparación; puedes mirar en las tablas Eurofit y ver si estás por encima o por debajo de la media. Algo que me parece más interesante es compararte contigo misma; ¿lo hiciste mejor o peor que el año pasado?

UD 6 Calentamiento

Objetivo Principal: ser capaces de diseñar y dirigir un calentamiento general completo

- Respetar las fases de un calentamiento general
- Interpretar los criterios básicos para saber si has calentado bien

Pruebas de evaluación específicas de este tema

- Entrega por escrito y dibujado de un calentamiento general completo. Dirección y valoración.

Voley

Objetivo Principal: iniciarse en el voley logrando jugar autónomamente

- Aplicar el reglamento básico.
- Saber utilizar las técnicas y tácticas básicas

Pruebas de evaluación específicas de este tema

- Prueba práctica técnica de evaluación recíproca.
- Observación de un partido autónomo.



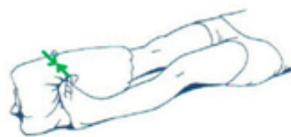
¿Cómo podemos tonificar a la hora de calentar?(Blanca)

Se consigue haciendo ejercicios de fuerza:

IV. **Tonificación:** aumentar el tono de tus músculos te protege de lesiones. Céntrate en el tronco (abdominales, lumbares) y en tus puntos débiles (Si sueles tener esguinces de tobillo tonifica los músculos implicados)



10 repeticiones (30'')



10 repeticiones contra la pared



10 repeticiones (20'')

¿Vamos a tener siempre 10 minutos de juego libre al final de la clase? la actividad

Recuerda comentar cada pregunta en su tema; voley, condición física...

física autónoma es ideal para que cada uno profundice en lo que más le gusta y sea autónomo en ello. Lo haremos casi siempre después del calentamiento.

¿Cuándo vamos a empezar a realizar esos deportes? (Jorge)

Es el siguiente tema

¿Esos deportes los realizaremos por fuera o por dentro del instituto?

Donde nos toque...

¿Cada día vamos a hacer un deporte distinto o vamos a estar varios días con el mismo deporte?

estaremos varias clases con el mismo deporte

¿Cuál es la mejor forma de golpear el balón en voley? (Blanca)

Las manos separadas que se puedan tocar solo el índice con el índice de la otra mano y el pulgar con el pulgar de la otra mano dejando un espacio por el cual vemos cuando nos llega el balón, y las manos con la forma del balón. (Almudena)

esa forma de golpear el balón es para cuando el rival te ha lanzado el balón alto y más o menos suave pero hay más formas por ejemplo estirar los codos y con las manos juntar los pulgares y daros impulso con las piernas, esta es una manera de darle al balón cuando el rival te la tira baja y fuerte (Alba V)

¿Cuánto tiempo vamos a estar jugando al voleyball?

Este mes como mínimo, hasta que seamos capaces de jugar un partido con todas las normas y dominando mínimamente la técnica. Pero a la vez comenzaremos otra unidad didáctica.

¿Cuándo volvemos a jugar al voleyball?? (Silvia)

Seguimos jugando al voley la mitad de la clase hasta la prueba final.

¿Cómo se rota en el voleibol?

UD 7 ¿Cómo mejorar mi Condición Física?

Objetivo Principal: experimentar cómo mejorar la condición física

- Aprender a correr inteligentemente
- Asociar ejercicios de fuerza a cada músculo
- Conocer métodos de entrenamiento de Resistencia y Flexibilidad

Pruebas de evaluación específicas de este tema

- Entregar investigación sobre nuestra carrera y demostrar una carrera inteligente.
- Entregar dibujado un ejercicio de fuerza y demostrar su correcta ejecución
- Batir el récord del mundo de maratón (entre toda la clase)



Plan de Clase: (necesario Gráfica de carrera y crono)

RETO: Batir el record del Mundo Maratón

¿Habéis corrido en una pista de atletismo? ¿metros?

1. Asamblea (10´)

- Pulsómetro
- Bronca hall // escucha
- Devolver Gráficas enseñarla en física
- Explicar Flato?
- Reto. ¿Recordar ritmo? TALK TEST

2. Calentamiento por el camino (15´)

- a. Músculos canción vírica.

3. Reto 30´

- a.

4. Regreso Fartleck (10´)

5. AFA+revisar notas voley (30´)

6. Asamblea (5´)

- pd Recoger Gráfica Final (0-10)
- Examen Teórico y recuperaciones.

Recuerda comentar cada pregunta en su tema; voley, condición física...

Después de haber dado las 3 vueltas como podemos pasar de unidades de tiempo (horas/minutos/segundos) a metros por segundo (m/s)??? (MARIA. GLEZ)

1Km = 1000 metros

1m= 1/1000 km

1hora = 60' minutos

1minuto= 60" segundos

1hora = 60x60=3600 segundos

1 metro/segundo = 1/1000 x 3600 km/hora =3600/1000 km/hora =3,6 km/hora

1m/segundo = 3,6 km/hora

¿Que haces para poder aguantar en las 3 vueltas?

yo lo que hago es inspirar dos veces por la nariz y expirar otras dos veces pero esta vez por la boca ALBA VILLAR

¿Qué haces para aguantar 12 minutos corriendo? inspirar dos veces por la nariz y expirar otras dos veces pero esta vez por la boca ALBA VILLAR

¿Cómo debería ser una carrera inteligente de 12 minutos?

- 1.
- 2.
- 3.

¿En el voleibol como se rota cuando hay 5 personas en un campo?

En un partido oficial siempre son 6 jugadores. Pero si lo adaptamos a 5, se rotaría exactamente igual; en dirección de las agujas del reloj.

¿como saber si sacas bien una pelota en volley? MARIA GLEZ.

yo creo que si entra en el campo contrario has sacado bien. Si además logras que caiga en un hueco sin oponentes mejor.

Recuerda comentar cada pregunta en su tema; voley, condición física...

la forma más fácil es sin lanzar el balón; colocándolo a la altura de la cintura y golpeando con el otro brazo recto hacia donde quieres que vaya.

¿En el voleibol se saca dentro o fuera del campo?

Hay que sacar desde fuera. Si pisas la línea es falta y gana punto el otro equipo.

en el voley si un equipo juega al voley-coge ¿tiene que jugar el otro equipo también? o puede jugar un equipo al voley-coge y el otro no
MARIA GLEZ.

El voley-coge es una adaptación que nosotros hacemos para ir aprendiendo y poder disfrutar del juego. En una competición oficial no te dejarán adaptarlo. Pero en cualquier otra situación puedes proponer adaptaciones para poder jugar todos juntos... entre todos podéis decidirlo. A mi me parecería genial que un equipo jugara al voley-coge y el otro al voley oficial.
¡¡somos capaces de
disfrutando juntos adaptando los niveles!! ¡¡Fantástico!!

¿Qué haces para saber cuál es tu ritmo?

¿Que vamos a hacer el próximo día?(Silvia)

¿Podríamos hacer 3 kilometros corriendo sin cansarnos?¿Como?
MARIA GLEZ

Para saber cuál es tu ritmo, tienes que ir siempre a tu velocidad, ¿aunque te canses? (SILVIA)