

# curso: 1ºBach - A

## Material para o traballo individual do alumnado

O traballo persoal do alumnado corríxrase cando se reanuden as clases

Semana do 23 ao 29 de marzo

Última actualización: 22/03/2020

### Lingua Castelá

Aula virtual:

-análisis del texto periodístico de *El País*

-tema y actividades de **La novela picaresca. *El Lazarillo de Tormes***

### Lingua Galega

Resumir a descrición que fai o libro de texto dos dous libros en galego de Rosalía.

Aparece nas páxinas 321 a324.

Clasifica os poemas das páxinas 334 e 335. (Costumista, intimista, social ou de amor).

Elabora unha redacción sobre o tema da muller e de como foi elaborado "Cantares Gallegos" do filme "Contou Rosalía", que aparece en

<https://www.youtube.com/watch?v=XancyffgrW4>

Proba de lectura dos poemas de Antón Lopo, Xela Arias, Ana Román, Xavier Santiago e Ronseltz, que aparecen no libro "Poetízate", da lectura obrigatoria da segunda avaliación. Explicades e comentades, mesmo opinando, o asunto de cada poema.

O resultado de todo o anterior enviádelo á aula virtual na que estades dados de alta. O prazo de entrega conclúe o 29 de Marzo.

### Inglés

Esta semana hacemos un "listening" de repaso que encontrareis en el primer enlace. Enviadme un resumen de su contenido en inglés /80 palabras).

El segundo enlace es de unos sencillos ejercicios de Pasiva con autocorrección

<https://elt.oup.com/student/oupesecondary/level05/video?cc=global&selLanguage=en#racktitle>

[https://elt.oup.com/student/oupesecondary/level04/grammar/hwy\\_upp\\_unit01\\_1?cc=global&selLanguage=en](https://elt.oup.com/student/oupesecondary/level04/grammar/hwy_upp_unit01_1?cc=global&selLanguage=en)

### Matemáticas

Está o traballo que tedes que facer na aula virtual tedes que automatricularos e a contraseña é Abel

Podedes preguntar dúbidas no correo [teresa.otero.suarezs@gmail.com](mailto:teresa.otero.suarezs@gmail.com)

Saúdos e bo traballo      moito ánimo

## Francés

Pendant ce week-end je vous afficherais plusieurs documents sur l' «aula virtual du lycée Antonio Fraguas», en attendant que l'éditoriale vous laisse accéder au livre de texte digital comme en ESO.

### EXERCICE DE PRODUCTION ÉCRITE : (60 À 80 mots)

Aujourd'hui c'est **le 20 mars**. Savez-vous qu'est-ce qu'on fête ?

Expliquez que savez-vous de la **Francophonie**. Renseignez-vous sur internet avant de rédiger.

Rendez-vous à : aula virtual Antonio Fraguas

## Física y Química

En circunstancias normales habríamos hecho el examen el viernes 20, lo último que entraba en ese examen era tiro parabólico. Así que esta semana tocaba empezar movimiento circular. Tenéis que leer las págs. 254,255,256 y 257 del libro y hacer un formulario resumen de ellas. Después tenéis que hacer los ejercicios: ejercicio resuelto 6 (pág.261), pág. 256: 20, pág. 257: 23, pág. 264: 47, pág. 265: 48, 49 y 51. Los tendréis resueltos en el aula virtual para que podáis corregirlos.

En el **AULA VIRTUAL** ya tenéis resueltos los ejercicios 37, 38 y 42 de la pág. 264, para que podáis corregirlos.

En la web <https://www.fiscalab.com/tema/movimiento-dos-y-tres-dimensiones> tenéis explicaciones y ejercicios resueltos de magnitudes angulares, M.C.U. y M.C.U.A.

## Debuxo Técnico I

Entrar na aula virtual e acceder a: Departamento de Debuxo ► Bacharelato ► Debuxo Técnico I – 1º Bacharelato – Curso 2019/2020, para ver a tarefa desta semana.

## Biología

Tema 11: Reproducción animal

Estudiar Pág: 234-244 y pág 248

Ejercicios pág 253: 1,2,3,4,5, 10

## Tecnoloxía Industrial I

Aceder ao curso "[Tecnoloxía Industrial I \(2019/2020\)](#)" da aula virtual do centro. O alumnado que non teña equipo informático que envíe un correo electrónico a [tecnoloxia.fraguas@gmail.com](mailto:tecnoloxia.fraguas@gmail.com).

## Tecnoloxías da Información e da Comunicación I

Aceder ao curso "[TIC I – 1º BACH. A \(2019/2020\)](#)" da aula virtual do centro. OLLO!!! Non é o mesmo curso no que estivemos traballando ata a semana pasada!!! É OUTRO CURSO NOVO!

O alumnado que non teña equipo informático que envíe un correo electrónico a [tecnoloxia.fraguas@gmail.com](mailto:tecnoloxia.fraguas@gmail.com).

## Filosofía (Zeltia)

**NON FAI FALLA QUE ENTREGUEDES AS TAREFAS, CANDO SE REANUDEN AS CLASES LEVAREINAS PARA COMPROBAR QUE ESTÁN FEITAS CON CORRECCIÓN. O IMPORTANTE É QUE CANDO COMECEMOS ESTEAN FEITAS E POIDAMOS DEBATELAS CON ANÁLISE!**

**MANDO A CONTINUACIÓN DAS ACTIVIDADES. SE VEDES QUE É MOITA CANTIDADE IDEME DICINDO PARA PODER ADAPTAR AS COUSIÑAS.**

**Reflexiona sobre o momento actual.**

**A REALIDADE SEMPRE SUPERA CALQUERA FICCIÓN**

**B) TAREFA DE CONCEPTUALIZACIÓN. Realiza as seguintes tarefas**

2. O coñecemento científico: O papel da ciencia no coñecemento e nas decisións políticas:

2.1 Como valoras as críticas ao goberno por apoiarse na ciencia?. Pensas que a política e coñecemento científico son independentes ou a política debe suxeitarse ao saber científico?.

Pon algún exemplo actual ou pasado. Deixoche uns enlaces para revisar.

– <https://aeac.science/una-reflexion-sobre-covid-19/>

– <https://aeac.science/la-crisis-por-el-covid-19-heroes-y-villanos/>

Ver vídeo en: <https://elpais.com/espana/2020-03-13/casado-apoya-el-estado-de-alarma-pero-acusa-al-gobierno-de-negligente.html>

3. Matemáticas aplicadas: como entender a difusión do coronavirus.

3.1. Elabora unha pequena reflexión sobre: Que función teñen as matemáticas no proceso de comprensión do caso “coronavirus”?

Ilústrao cunha imaxe que permita entender a difusión da epidemia

[https://www.gciencia.com/tribuna/matematicas-para-explicar-a-evolucion-docoronavirus/?fbclid=IwAR1eTupOmvkKyJ\\_6ToSSpj1L75WICkc34w16x52RvCKXMZue358f8HpfGlw](https://www.gciencia.com/tribuna/matematicas-para-explicar-a-evolucion-docoronavirus/?fbclid=IwAR1eTupOmvkKyJ_6ToSSpj1L75WICkc34w16x52RvCKXMZue358f8HpfGlw)

## Educación Física

# Curso: 1º Bach – A, B, C, D EDUCACIÓN FÍSICA

Ola a tod@s!!

Dende o Departamento de Educación Física pretendemos dar opcións para que levedes a cabo, dentro do posible, un plan de actividade física NA CASA. Isto axudará a que vos atopedes mellor, a sentirvos con máis enerxía, e a mellorar a concentración e a atención para outro tipo de actividades intelectuais. Así mesmo, xunto a unha dieta equilibrada, contribuirá a que manteñades un peso saudable e a conseguir o fortalecemento muscular necesario para manter una postura corporal apropiada e previr futuros dores e problemas de espalda.

- ✓ En principio propoñemos unha APP, [Entrenamiento de 7 Minutos](#), que está moi ben valorada, coa que podedes empezar seguindo as instrucións. Non é necesario ningún material de sobrecarga, todo se fai co propio peso do corpo. Intenta traballar os principais músculos do corpo. Baséase nun método de adestramento de ALTA INTENSIDADE POR INTERVALOS (HITT): exercicios de 30 segundos, realizando tantas repeticións como sexan posibles, e un tempo de recuperación de 10 segundos. Precísase de pouco tempo para levalo a cabo e dun espazo reducido, polo que é moi asequible para tod@s nestos días de corentena.

- ✓ Para os/as que non queirades usar a anterior APP, a continuación propoñemos un exemplo, en castelán, *RUTINA DE 7 MINUTOS* para aqueles/as que teñades un nivel medio ou medio-alto.
- ✓ Enviámosvos tamén esta ligazón que aglutina, ademáis da *Entrenamiento de 7 minutos*, doutras aplicacións interesantes para facer exercicio na casa: <https://www.xataka.com/basics/mejores-aplicaciones-para-hacer-ejercicio-casa>
- ✓ Ximnasio Sportia: ["Cuarenteno gratis"](#)
- ✓ Por último recordaros que a TVE2 emitirá un programa *"Muévete en casa"* que animará a todos os cidadáns a coidar a súa forma física dende as súas casas. Emitirase cada mañá de 9:00 a 9:30 h. Se non queredes madrugar tanto, poderedes recuperalo na páxina web da TVE para realizalo en calquera outra hora do día que máis vos conveña.
- ✓ Ante todo debedes facer os exercicios con precaución, partindo do voso nivel individual de condición física, e ter coidado de non lesionaros!!
- ✓ Cómpre que ao rematar as rutinas levedes a cabo exercicios de flexibilidade (estiramientos), lembrando todos aqueles que utilizabamos nas sesións de Educación Física.

Ánimo!!

## **Rutina de 7 minutos**

### **Nivel medio-alto**

Este tipo de exercicios se realizan solo con el peso de tu propio cuerpo y ponen en marcha tu condición cardiovascular, además son un entrenamiento completo para todo el cuerpo.

Esta rutina consiste en 12 exercicios los cuales tienes que hacer por 30 segundos y descansar 10 entre cada uno.

Los exercicios son los siguientes:

#### **1. Saltos de tijera o jumping jacks**

Se trata de ese exercicio en el que saltas y abres y cierras las piernas y los brazos al mismo tiempo. Realiza estos saltos de tijera por 10 segundos.



Descansa 10 segundos.

## 2. Sentadilla de pared

La sentadilla de pared consiste en imitar la posición de estar sentado sobre una silla imaginaria. Se trata de mantener el peso de tu cuerpo por medio de la tensión en las piernas y los glúteos.

Para hacerla correctamente, debes estar a un paso de distancia de la pared, flexionar las rodillas en una posición de 90 grados y cuidar que estas no sobrepasen la línea de tus pies.

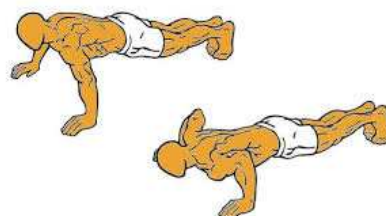


Descansa 10 segundos.

Mantén la tensión de las piernas y obliga a que tanto tu cadera como la parte superior e inferior de la espalda se mantengan firmes contra la pared por 30 segundos.

## 3. Flexiones de brazos

Recuerda que para hacer flexiones correctamente, tu espalda debe mantenerse recta, con los hombros hacia atrás y el cuello derecho, para evitar la tensión en él.



## 4. Abdominales

Como en las flexiones, tu espalda debe de mantenerse recta al hacer abdominales. La fuerza debe ir en el abdomen. Haz tantas como puedas en 30 segundos.



Descansa 10 segundos.

### 5. Subida de escalón con silla o step ups

Para este necesitarás una silla o taburete estable. Apoya una pierna sobre un lugar elevado, o sea la silla, y sube y baja todo tu cuerpo. Repite por 30 segundos.

Descansa 10 segundos.



### 6. Sentadillas

Coloca tus pies a la misma distancia de tus hombros, la espalda derecha e intenta bajar en línea recta. Cuida que tus rodillas no sobrepasen la línea de tus pies. Repite por 30 segundos.



Descansa 10 segundos.

### 7. Ejercicios de tríceps con una silla

Siéntate en el borde de la silla y agarra el borde justo al lado de tu cadera. Extiende las piernas y tus pies deben estar separados aproximadamente a la altura de la cadera, con los talones tocando el suelo. Mira hacia adelante con la barbilla levantada. Presiona las palmas de las manos para levantar el cuerpo y deslízate hacia adelante lo suficiente para salir de la silla. Entonces baja hasta que tus codos estén doblados entre 45 y 90 grados. Luego regresa a la posición inicial. Repite 30 segundos.



Descansa por 10 segundos.

### 8. Plancha

Colócate bocabajo y apóyate en tus antebrazos. Mantén la posición por 30 segundos.



Descansa 10 segundos.

### 9. Levantamiento de rodillas o correr sin moverte

Alza tus rodillas lo más alto que puedas, como si corrieras, pero sin moverte. Hazlo por 30 segundos.



Descansa 10 segundos.

### 10. Zancadas alternadas o lunges

De pie, con las manos apoyadas en la cintura y las piernas ligeramente separadas, da un paso largo hacia adelante, pero no dobles más de 90 grados tu pierna. Alterna las zancadas con la otra pierna por 30 segundos.

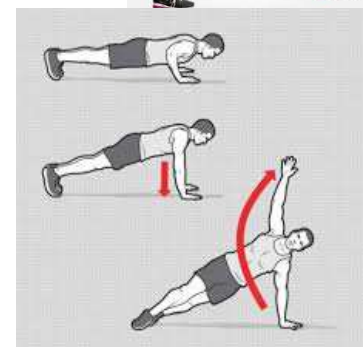


Descansa 10 segundos.

### 11. Flexiones con rotación

Haz una flexión y luego abre un lado del cuerpo levantando el brazo.

Repite por 30 segundos y descansa 10.





## 12. Plancha lateral

La clave para mantener esta posición es que tu cadera debe estar alineada con tus tobillos y tus hombros. Realízala por 30 segundos.



Fin, terminaste tu entrenamiento de 7 minutos!! ENHORABUENA!!

Moito ánimo chic@s!!

Espero e desexo que nos vexamos pronto!!

Unha aperta moooooi grande. Coidádevos moito!!

A vosa profe: Belén 😊