

# curso: 1ºBACH - C

## 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

A partir de agora teredes a tarefa na aula virtual. É conveniente que usedes o foro da aula para resolver dúbidas entre vós e comigo. Os temas que colguei non se corresponden coa orde do libro, se tendes dúbidas, preguntádeme.

Rematade o da semana anterior e esta semana podeades aproveitar para enviarme o traballo da obra *O lapis do carpinteiro* a [beataralcolea@gmail.com](mailto:beataralcolea@gmail.com) e entrades para facer a tarefa da aula virtual.

### Inglés

O alumnado deberá acceder á aula virtual AULA CESGA <https://aula.cesga.es/>. Alí terá todos os exercicios e recursos correspondentes á semana 2 e tamén o solucionario dos exercicios subidos na semana 1.

### TIC1

Seguiremos trabajando desde el aula virtual. Pasamos al **Tema 6. INTRODUCCIÓN Á PROGRAMACIÓN:PSEINT**. Tendréis que realizar las tareas 1 y 2 de ese tema.

## Grego I

Como desconozco los medios con que contáis -gramáticas, textos, diccionarios, etc-, poneos en contacto conmigo a través del correo electrónico para que pueda enviaros a cada uno las tareas y los medios para poder realizarlas.

## Matemáticas

Primero ver las explicaciones en aula virtual TEMA 7 sobre la DERIVADA DE UN COCIENTE y sobre LA REGLA DE LA CADENA.

En segundo lugar hacer el bloque de **DERIVADAS**.

En tercer lugar saca foto de las hojas con la resolución completa y súbelas a nuestra aula virtual. Para subirlas tendréis que ir a la actividad

**TAREA: SUBIR DERIVADAS**

Nota: si de esta forma no es posible subir los archivos(fotos), debéis comprimir los archivos en ZIP o RAR y enviarlos al correo electrónico:

[mphperez@gmail.com](mailto:mphperez@gmail.com)

Recordar que para cualquier duda podéis utilizar el FORO del tema

## 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

## Literatura universal

Aula virtual: actividades y comentario del tema El teatro de Molière

## **Economía**

### **TEMA 12. EL COMERCIO INTERNACIONAL**

- 1.- El comercio internacional. Pax 234,235,236.  
Actividades 1,2,3 y 4. Pax 234
- 2.- El libre comercio. Pax. 237  
Actividades 1 y 2. Pax 237.
- 3.- El proteccionismo. Pax.238 y 239.

## **Latín**

### **LECCIÓN 7**

1. Diapositivas de imperativo

A diapositiva 2 quizáis sexa difícil de entender sen explicación presencial.

Quedade con diapositivas 3 e 4, 8 e 9

2. Traducir Cupido e Psique 22

Contacto:

- A través da nosa aula virtual
- correo xosedobarro @msn.com

## **Debuxo artístico I**

Nesta primeira semana QUEDA\_NA\_CASA imos facer debuxos en formato A5 (para quen non o recorde é medio folio).

Cada día faredes dous debuxos de obxectos que atopedes na casa.  
O primeiro a lapis e o segundo a cor.

Comezaremos a facelos segundo as letras do abecedario.

O martes tocan dous obxectos que comece pola letra E.

O mércores pola letra F.

O xoves pola letra G.

O venres pola letra J .

Na finde, se seguides tendo ganas de debuxar, que seguro que si, podedes debuxar o que vedes pola ventá da vosa casa. Nestes debuxos é

mellor que utilicedes formato A4 (folio).

E xa sabedes, debuxar é unha das mellores maneiras de superar circunstancias difíciles.

QUEDA NA CASA\_DEBUXA

Ata pronto.Vémonos.

## 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 debes 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.

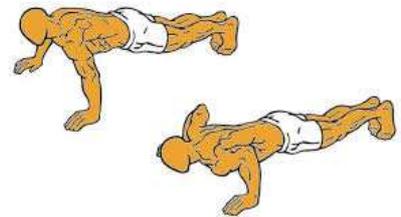


Mantén la tensión de las piernas y obliga a que tanto tu cadera como la parte superior e inferior de la espalda se mantengan firmes contra la pared por 30 segundos.

Descansa 10 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

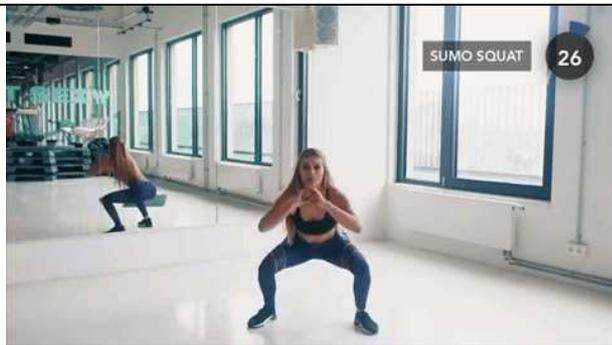
Para este necesitarás una silla o taburete estable. Apoya una pierna sobre un lugar elevado, o sea la silla, y sube y baja todo tu cuerpo. Repite por 30 segundos.

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 boca abajo 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.

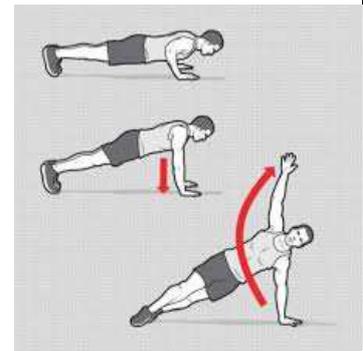


Descansa 10 segundos.

### 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 😊