

# curso: 1º BACH - D

## Material para o traballo individual do alumnado

*O traballo persoal do alumnado corríxirase cando se reanuden as clases*

**Semana do 23 ao 29 de marzo**

Última actualización: 22/03/2020

### **Lingua Castelá**

Continuar las actividades propuestas en la primera semana.

### **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 Romaní, 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 (Raquel Fdez. Carril)**

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.

### **Literatura universal**

A partir de agora usaremos a aula virtual. Alí estará indicada a tarefa. Non obstante, mentres nos adaptamos á nova situación entrade no enlace <https://www.youtube.com/watch?v=tTqvRedycbl> e alí recollede as principais características do Realismo e os representantes máis destacados. Para calquera consulta, escribide a [beataralcolea@gmail.com](mailto:beataralcolea@gmail.com)

## DEBUXO ARTÍSTICO I

Nesta segunda 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 comecen 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.

## CULTURA AUDIOVISUAL

Abride a páxina de PROYECTO MEDIA, que xa coñecedes.

Buscade o tema PUBLICIDADE e lede os puntos 4 e 5.

ESTA SEMANA SOLO 2!!!!

**Con que fagades iso esta semana, entendades o que di e podades resumir o lido, temos suficiente.**

**BOAS NOITES E BOA SORTE!**

## 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.

## **FAI**

Rematar a presentación no 6 sobre as obras de “O Románico en Galicia”.

Acceder á aula virtual, tema 6, para ver a primeira presentación sobre “Escultura e pintura románica”

Que pasedes unha boa semana!!!

## **Francés**

Pendant ce week-end je vous afficherais plusieurs documents sur l' «aula virtual du lycée Antonio Franguas», 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 Franguas

## **Historia do Mundo Contemporáneo**

Si xa remátachedes as tarefas da semana pasada podedes ir traballando no tema da Guerra Fría. Facedes un esquema sobre a orixe do conflito resaltando as diferencias fundamentais entre os dous bloques, o capitalista e o socialista.

Logo resumides as principais características da guerra fría. Coa información do texto o buscando en internet, escolledes un dos conflitos nos que se manifestou esta tensión: bloqueo de Berlín, guerra de Corea, crise dos mísiles en Cuba, erección do muro de Berlín...e facedes un pequeno traballo (máximo una carilla).

Coidádevos.

## **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

prever 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 lesionarvos!!
- ✓ 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.

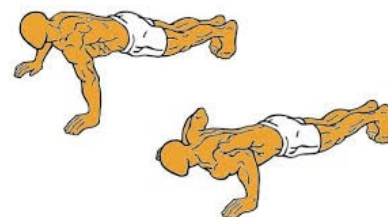
Para hacerla correctamente, debes estar a un paso de distancia de la pared, flexionar las rodillas en una posición de 90 grados y cuidar que estas no sobrepasen la línea de tus pies.

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

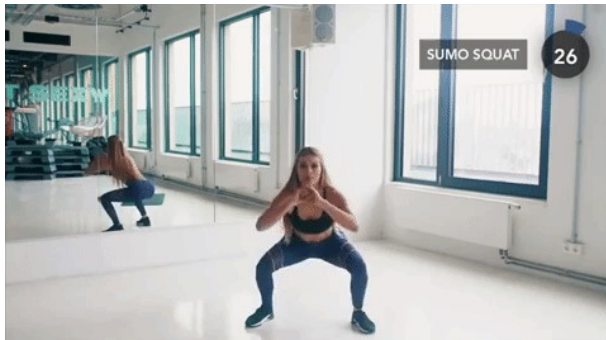
Para este necesitarás una silla o taburete estable. Apoya una pierna sobre un lugar elevado, o sea la silla, y sube y baja todo tu cuerpo. Repite por 30 segundos.

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



Descansa 10 segundos.

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

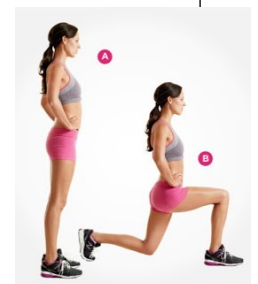
Alza tus rodillas lo más alto que puedas, como si corrieras, pero sin moverte. Hazlo por 30 segundos.

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.

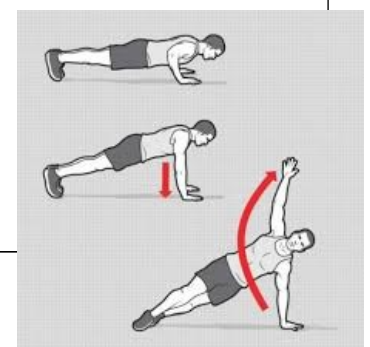
Descansa 10 segundos.



### 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 😊