

MAR/ABRIL 2020 EDUCACIÓN FÍSICA 1º BACH

LUN	MAR	MER	XOV	VEN
	30	31	1	2
Elaboración de un calendario con la actividad deportiva realizada en las dos últimas semanas				Elaboración de un calendario con la actividad deportiva que te propones realizar en Semana Santa
	6	7	8	9
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
<u>Realización de las rutinas de actividad física que has programado para estas fechas</u>				

INDICACIONES

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Mantener, en la medida de lo posible, un mismo ritmo de sueño y descanso. Levantarse y acostarse más o menos a la misma hora durmiendo un mínimo de 8 horas.
- Establecer rutinas de trabajo diario. Por ejemplo para estudiar, tareas de casa, ocio y práctica de actividad física, podéis organizarlas en horarios rutinarios que se acomoden a vuestras preferencias.
- Procurar realizar actividad física a diario, alternando días de mayor intensidad con otros de recuperación (estiramientos o actividad aeróbica de baja intensidad).
- Elegir aquella práctica deportiva que más os guste y que se acomode a vuestro nivel de condición física y las posibilidades de espacio y material deportivo del que dispongáis.
- Estaría bien alternar actividades propias de la mejora de las capacidades físicas con ejercicios que utilicen el propio peso corporal junto con la realización de otros ejercicios que impliquen diferentes habilidades motrices (utilizando pelotas, raquetas, balones, cuerdas, bastones, equilibrios...).
- La alimentación cobra vital importancia. Desayunar bien (leche, fruta y cereales no deben faltar nunca), realizar 5 comidas diarias (a media mañana, media tarde y cena que sean ligeras), aumentar el consumo de frutas y verduras, evitar bollería industrial, beber agua (no menos de un litro diario) y, en definitiva, que la ingesta de alimentos no suponga un aporte de energía mayor del que vuestro cuerpo consume a diario.
- Por último, utilizar ropa cómoda y adecuada para la práctica de los ejercicios así como ser estrictos con el aseo diario. **LAVAR LAS MANOS CON FRECUENCIA. EJERCICIO EN CASA.**

INDICACIONES PARA LA REALIZACION DE LAS TAREAS

- Proponte realizar actividades o ejercicios que te atraigan más. En la red están circulando muchas propuestas y actividades para mantenerse en forma. Las hay de todo tipo, desde diferentes habilidades con aparatos o pelotas, circuitos de condición física, actividades de baile, etc... Elegir una que os guste y seguirla. Acomodad la actividad a vuestro ritmo (número de repeticiones, velocidad de ejecución, descansos..). Anotad la web, os preguntaré de dónde habéis sacado la información.
- De la misma manera podréis utilizar cualquiera de los circuitos o actividades realizadas en la 1ª evaluación o, si lo preferís, libros, revistas, fichas, rutinas que soléis practicar en actividades deportivas extraescolares, etc...
- Aquí os dejo algunos ejemplos que os podrían servir; en todo caso, la 2 de TVE emite de lunes a viernes de 9:00 a 9:30 una rutina de ejercicios diarios (a veces va un poco rápido el chico que los realiza pero podéis utilizar la web de TVE “muévete en casa” y seguir la rutina a la hora que queráis, incluso parando, rebobinando y reiniciando el vídeo a vuestro antojo).

Copiar enlace y pegar en el buscador

<https://www.cadenadial.com/wp-content/uploads/2020/03/calendario-marzo.pdf.pdf>

https://youtu.be/734f_8z8yL4

<https://www.vitonica.com/entrenamiento/12-videos-entrenamiento-casa-solo-tu-propio-peso-corporal-para-seguir-manteniendonos-activos-sanos>

O simplemente buscar con “12 ejercicios para hacer en casa” y curiosear, a ver si os gusta algo.

- Confeccionar un calendario semanal en el que debéis anotar:
 - La actividad física que recordéis que habéis realizado en las dos últimas semanas.
 - La que tenéis pensada para las dos próximas semanas (incluida Semana Santa)
 - Podréis incluir aquellas labores domésticas que requieran trabajo físico de consideración. Se contabilizará como ejercicio también.
 - Anotad los tiempos de trabajo y la rutina de ejercicios que realizáis cada día (en general, no hace falta que especifiquéis cada ejercicio).
 - Podéis realizarlo a mano o en una tabla diseñada en el ordenador.

Este registro teórico, no os llevará mucho tiempo, pero lo realmente importante es convenceros para que hagáis algo de actividad física cada día (aunque sea un poquito).

Si os cuesta decidirlos, o no sabéis qué hacer.... No importa; vale cualquier cosa, pero lo que hagáis anotadlo en el calendario.

Si el viernes 3 de abril aún no tenéis programado lo que queréis hacer en la semana de vacaciones (Semana Santa) , no hace falta que cubráis el calendario, vais anotando las actividades que realicéis cada día y lo enviáis la semana siguiente.

El trabajo teórico que os encomendé hacer en estas dos semanas pasadas es VOLUNTARIO, pero lo que sí deberíais enviarme por correo electrónico es, al menos, el primer calendario de actividades realizadas hasta el momento (da igual que sean muchas, pocas o nada-SED HONESTOS-, no lo voy a tener en cuenta, es tan sólo información valiosa para mí, que me puede ayudar a elegir las próximas tareas). El trabajo, si lo tenéis, adjuntármelo también porfa.

Mi correo electrónico es: juancuf@edu.xunta.es

En Chantada a 27 de marzo de 2020.

Juan Carlos Ureña Fernández

MAR/ABRIL2020 LINGUA CASTELÁ E LIT. 1.º BAC

LUN

MAR

MÉR

XOV

VEN

30	31	1	2	3
Valores del SE. -Lectura/estudio: fotocopia + p.170 -Ej. 1 ¹ -Corregimos por Teams.	Oraciones Subordinadas. -Estudio: pp. 184- 185 -Ej. 2 ² -Conexión por Teams	Oraciones subordinadas. -Estudio: pp. 184- 185. -Ej. 3 ³ -Conexión por Teams		

6

7

8

9

10

VACACIONES DE SEMANA SANTA

Non hai tarefas. Aproveitade para desconectar e gozar dos días de lecer. Iso si, dentro do lecer non estaría de máis que dedicárades un tempo cada día a unha boa lectura, a que vós escollades. Do que se trata é de pasalo ben. Tampouco estaría mal que repasárades cuestións relacionadas coa sintaxe.

¹ **Ejercicio 1.** Clasifica en las siguientes oraciones el valor del SE:

- Se ayudó a los más necesitados
- Trump y Bolsonaro se lavaron las manos
- Se ha divulgado la noticia de que el virus ha remitido
- Se vendieron dos pisos en nuestra calle estos días
- Luisa y Alejandra se prestaron los apuntes durante estas tres semanas
- Mis amigas se lavan la cara con un jabón especial
- Se seca con una toalla
- Ellos se besaron delante de todo el mundo
- En Galicia se come muy bien
- Se multa por salir a la calle sin causa debidamente justificada

² **Ejercicio 2.** Realiza el análisis sintáctico de las siguientes oraciones:

- Mirarte me da serenidad [es una para los románticos]
- Lavarse las manos mucho es importante en estos momentos [esta va para los prudentes]
- Nos prohíben que no salgamos sin causa justificada [esta va para los imprudentes]

³ **Ejercicio 3.** Identifica las oraciones subordinadas e indica la función sintáctica que cumplen:

- Parece mentira que me hayas hecho esto a mí
- No quiero que me vean así
- No se fían de que vuelvan
- No se aportaron pruebas de que estuviera allí aquel día
- Estoy muy satisfecha de que hayáis aprobado
- Su idea es que todos acudamos a la cita

INDICACIONES

- As actividades serán corrixidas durante as conexións que realicemos por Teams, agás que alguén queira mandarmos por correo electrónico por non poderse conectar. A materia enviada está dentro da programación prevista para a 3.^a avaliación.
- Por favor, ide repasando os contidos para que, á volta deste período de illamento, poidamos facer unha proba na que poidades demostrar todo o aprendido.
- Se queredes aproveitar para practicar a análise sintáctica, aquí vos proporciono unha batería de oracións a analizar de xeito totalmente voluntario:
 - Entre todos podremos superar cualquier adversidad
 - Durante el periodo de confinamiento nadie puede salir a la calle
 - Le pregunté si mi encargo había llegado
 - Entérate de si ha pasado el cartero
 - Se trabajarán todos los temas previstos
 - Se habla mucho pero se trabaja poco [no va por vosotros, eh]
- Para calquera consulta poderédesvos dirixir a min escribindo ao meu correo electrónico (**susana.gomvaz@edu.xunta.gal**).

En Chantada, a 27 de marzo de 2020.

Susana Gómez Vázquez. Profesora de Lingua Castelá e Literatura.

MAR/ABRIL 2020 LINGUA GALEGA E LIT. 1º BAC

LUN	MAR	MER	XOV	VEN
	30	31	1	2
	Exercicios 1 a 3 do poema de Alberto Camino, da páxina 311. Exercicios 1 a 3 do poema de Añón (páx. 311).		Exercicios 2 a 5 do poema "A Galicia" de Añón (páxina 312). Quen foron e que relevancia tiveron na nosa historia as figuras de Añón e Pintos?	Exercicios 1 a 4 do fragmento de "A galita gallega" de Pintos (páxinas 313-314).
	6	7	8	9
VACACIÓNS DE SEMANA SANTA				
				10

Entra no blog <https://ascandongasdoquirombo.wordpress.com/2015/02/03/a-memoria-da-lingua-en-aleman/> (ligazón) e escoita o documental "A memoria da lingua" con subtítulos en alemán. Elabora un texto de creación propia onde analices e opines sobre o que as informacións que nel se verten, especialmente no relativo á "violencia" e á relación que en Galiza se establece entre a violencia social contra as mulleres e a violencia lingüística contra o noso idioma.

INDICACIÓNS

- Pode manterse contacto coa profesora da materia a través do correo electrónico sgrubal@edu.xunta.gal ou telefonicamente.

Susana Guerra Rubal
Profesora de Lingua Galega e Literatura

En Chantada, a 27 de marzo de 2020

MAR/ABRIL 2020 MATEMÁTICAS APLICADAS A LAS CCSS 1º BAC

LUN	MAR	MER	XOV	VEN
	30	31	1	2
Exercicios repaso. Aula virtual	Exercicios repaso. Aula virtual	Boletín entrega unidade 8	Boletín entrega unidade 8	3
	6	7	8	9
VACACIONES DE SEMANA SANTA <u>Non hai tarefas.</u> Repaso dos contidos vistos para o exame				
				10

INDICACIONES

- Cando se retomen as clases, poñeremos data do exame que temos pendente de facer da unidade 8. Dedicaremos unha ou dúas sesións para repasar ou resolver as dúbidas que non se puideran resolver nestes días e despois continuaremos cos temas seguintes. Por tanto, é importante que vaiades estudando a materia pola vosa conta e facendo todas as preguntas que vos xurdan para non acumular dúbidas e que o estudo sexa produtivo.
- Os exercicios de repaso propostos para os días 30 e 31 irán coa solución, para que os poidades ir comprobando a medida que os facedes e preguntedes as dúbidas que vos vaian xurdindo para poderlas resolver.
- O luns 30 de marzo subirei o boletín de entrega da unidade 8, que se entregará o primeiro día de volta ás clases, como se fixo en todas as unidades anteriores.
- Para calquera dúbida, estarei dispoñible na aula virtual e no correo electrónico mariaolaya.fernandez@edu.xunta.es

En Chantada a 27 de marzo de 2020.

Olaya Fernández. Profesora de Matemáticas.

MAR2020 MATEMÁTICAS1ºBAC

INDICACIÓNS

Os alumnos de 1º bac matl deben preparar o exame que tiñan previsto para cando empecen as clases, seguiremos en contacto con novos exercicios a través de whatsapp.

Teresa Calvo. Profesora de Matemáticas

MAR/ABRIL 2020 BIO/XEO 1º BAC

LUN	MAR	MER	XOV	VEN
	30	31	1	2
Os fungos: Lectura comprensiva e resumo	Traballo: Fungos de interese alimentario e fungos como causa de enfermidades.	Lectura: O reino plantas. As briófitas. Facer resumo	Repaso do que demos ata o de agora.	3
	6	7	8	9
VACACIÓNS DE SEMANA SANTA <u>Descanso e relax mental, que falta fai.</u>				
				10

INDICACIÓNS

- O medio de contacto co profesor será por medio de: Grupo de Whatsapp específico de 1º de bacharelato, aula virtual ou ao correo: bioxeologos@gmail.com.

En Chantada a 27 de marzo de 2020.

Xosé Antón Domínguez. Profesor de Bioloxía e Xeoloxía.

MAR/ABRIL 2020 CULTURA CIENTÍFICA 1º BAC

LUN	MAR	MER	XOV	VEN
	30	31	1	2
	Busca información sobre os transplantes e fai un breve informe.		Busca información sobre os transplantes e fai un breve informe.	
	6	7	8	9
VACACIONES DE SEMANA SANTA <u>Descanso e relax mental, que falta fai.</u>				
				10

INDICACIONES

- O medio de contacto co profesor será por medio de: Grupo de Whatsapp específico de 1º de bacharelato, aula virtual ou ao correo: bioxeologos@gmail.com.
- O traballo sobre os **Transplantes** será de forma electrónica (pdf, Word, power point, open office...) e unha vez rematado enviarase ao correo. Contará como mínimo dos seguintes apartados: **Que é un transplante. Tipos de transplantes. Que órganos se poden transplantar. O rexeitamento de órganos, por que se produce e como se pode evitar. En que consiste a doazón de sangue e medula. Organización que se encarga da doazón de órganos.**

En Chantada a 27 de marzo de 2020.

Xosé Antón Domínguez. Profesor de Bioloxía e Xeoloxía.

ABRIL 2020 FÍSICA E QUÍMICA 1º BAC

LUN

MAR

MER

XOV

VEN

30

31

1

2

3

Ejercicios
ficha

Ejercicios
ficha

Ejercicios
ficha

Ejercicios
ficha

INDICACIONES

Podedes contactar conmigo no enderezo: jfsanmiguel@edu.xunta.es

En Chantada, a 25 de marzo de 2020.

José Luis Ferreiro Sanmiguel. Profesor de Física e Química.

MAR/ABRIL 2020 MÚSICA 1º BAC

LUN

MAR

MER

XOV

VEN

30

31

1

2

3

VERDI, o gran operista italiano.

Listado das óperas que compuxo e suliñar as mais importantes.

Exercicios de Linguaxe musical.

Análise de intervalos de distinto tipo.

Óscar Rodríguez Rodríguez

Profesor de Música

En Chantada, a 27 de marzo de 2020

MAR/ABRIL 2020 TICS 1ºBAC

LUN

MAR

MER

XOV

VEN

30	31	1	2	3
	<p>Tema 8.1 – Imaxe, da aula virtual:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lectura das páxinas 1 e 2 para coñecer os conceptos básicos ao traballar con imaxes dixitais. Realización dos exercicios 2 e 3, guiándose polo exercicio resolto 1. 		<p>Tema 8.1 – Imaxe, da aula virtual:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realización dos exercicios 5 e 6, guiándose polo exercicio resolto 4. Realización dos exercicios 8 e 9, guiándose polo exercicio resolto 7. 	
6	7	8	9	10
VACACIÓNS DE SEMANA SANTA				
<p>O exame de Calc, programado inicialmente para o martes 24 de marzo, realizarase á volta do confinamento. Non na primeira sesión de clase, que se dedicará a repasar dito tema, pero sí na seguinte. Polo que poderedes repasar dito tema.</p>				

INDICACIÓNS

- Para calquera consulta empregará a aula virtual do centro, que xa se ven utilizando dende inicio de curso nesta materia. Tamén poderá empregar o email do profesor para enviar algunha consulta: garcia.garcia.ivan@edu.xunta.es
- Nesta tema, unha parte dos exercicios consisten en realizar unha serie de cálculos respecto ao tamaño de imaxes dixitais. Ditos exercicios son similares aos realizados no tema 4 (sistemas operativos), e tamén moi similares aos típicos problemas de matemáticas, polo que non debería resultar complexo para o alumnado a súa realización.
- Os exercicios poderaos entregar na tarefa correspondente da aula virtual, ou por correo electrónico. Serán corrixidos polo profesor e enviarase o feedback correspondente (correccións, aclaracións, explicacións do que non se entendese como facer...).

En Chantada, a 27 de marzo de 2020.

Iván García García. Profesor de TICS.

Mar2020 ECONOMÍA 1º BAC.

LUN

MAR

MER

XOV

VEN

30

31

1

2

3

Correxir os
exercicios do tema
9.

Correxir os
exercicios do tema
9.

Ler o tema 10.

Ler o tema 10.

INDICACIÓNS

- As actividades subiranse correxidas a aula virtual. A materia enviada está dentro da programación prevista para a 3ª avaliación.
- O alumnado deberá estudar a materia dada.
- A forma de contacto será a través da aula virtual.

En Chantada, a 27 de marzo de 2020.

Carmen Fernández Méndez. Profesora de Economía.