

# MAR/ABRIL 2020 EDUCACIÓN FÍSICA

## 3º ESO

LUN

MAR

MER

XOV

VEN

	30	31	1	2	3
	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	10

### VACACIONES DE SEMANA SANTA

Realización de las rutinas de actividad física que has programado para estas fechas

## 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://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 decidir, 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](mailto:juancuf@edu.xunta.es)

En Chantada a 27 de marzo de 2020.

Juan Carlos Ureña Fernández

# MAR/ABRIL 2020 BIOLOXÍA E XEOLOXÍA 3º ESO

LUN

MAR

MER

XOV

VEN

30

31

1

2

3

Lectura p. 92-93.

Actividades 22,  
23, 24 p. 93

6

7

8

9

10

VACACIÓNS DE SEMANA SANTA

## INDICACIÓNS

- Para contactar coa profesora: [titoriaxelmirez2018@gmail.com](mailto:titoriaxelmirez2018@gmail.com) ou a través da mensaxería da aula virtual.

En Chantada a 27 de marzo de 2020.

Antía Loureiro. Profesora de Bioloxía e Xeoloxía.

# MAR/ABRIL 2020 XEO E HISTORIA 3º ESO

LUN	MAR	MER	XOV	VEN
	30	31	1	2
		A cidade: función e estrutura. Lectura e actividades páx. 172-3	A organización do espacio urbano. Lectura + act. Páx. 174	O proceso de urbanización. Lectura.
	6	7	8	9
<b>VACACIÓNS DE SEMANA SANTA</b> <u>Non hai tarefas.</u> Repasar o traballado até o momento.				
				10

## INDICACIÓNS

- Comezamos **tema novo: 6. Un mundo de cidades**. Trátase de materia programada para a 3ª avaliación, polo que será obxecto de exame máis adiante.
- O exame dos Reinos cristiáns programado inicialmente para o venres 20 de marzo realizarase á volta do confinamento. Non na primeira sesión de clase que teñamos (adicarémola a repaso) pero sí nas seguintes. Polo que debes preparar o tema (o subliñado, os exercicios da libreta e as fotocopias).
- O medio de contacto coa profesora: [carmelaprofesociais@gmail.com](mailto:carmelaprofesociais@gmail.com) ou a través da mensaxería da aula virtual. Para aqueles que queiran e podan seguir clases presenciais, podemos facelo a través de Microsoft teams: precisaríase os vosos correos electrónicos.

En Chantada a 27 de marzo de 2020.

Carmela Sola. Profesora de Xeografía e Historia.

# MAR/ABRIL2020 LINGUA CASTELÁ E LIT. 3.º ESO

LUN	MAR	MÉR	XOV	VEN
	30	31	1	2
Saber argumentar. -Lectura/estudio: punto 1 (p. 152) y punto 2 (pp. 152-153).	Seguimos con la argumentación. -Ej.: 11 (p. 153).			Ahora te toca argumentar a ti <sup>1</sup> .
	6	7	8	9
	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>			10

**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.

## INDICACIONES

<sup>1</sup> Redacta un **breve texto argumentativo** que tenga como **tema el coronavirus**, y en el que presentes una **tesis** que defiendas con una serie de **argumentos**.

- As actividades serán corrixidas á volta ás clases, agás que alguén queira mandarmas antes por correo electrónico para que llas corrixa sobre a marcha. A materia enviada está dentro da programación prevista para a 2.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. A proba non se realizará na primeira sesión que teñamos ao regresar (ese día aproveitaremos para repasar e aclarar dúbidas), pero si nalgún dos vindeiros días.
- Se queredes aproveitar para practicar a análise sintáctica, aquí vos proporciono unha batería de oracións a analizar de xeito totalmente voluntario (como vedes, son moi monotemáticas):
  - Muchas personas pasearon a sus perros estos días
  - Entre todos podremos superar cualquier adversidad
  - Durante el periodo de confinamiento nadie puede salir a la calle
  - Confiamos en la responsabilidad del pueblo español
  - La principal preocupación estos días es poner freno a la propagación del virus
  - Se han perdido muchas vidas humanas
  - ¿Aprenderemos algo de todo esto?
- Para calquera consulta poderédesvos dirixir a min escribindo ao meu correo electrónico ([susana.gomvaz@edu.xunta.gal](mailto:susana.gomvaz@edu.xunta.gal)) ou a través do servizo de mensaxería da Aula Virtual.

En Chantada, a 27 de marzo de 2020.

Susana Gómez Vázquez. Profesora de Lingua Castelá e Literatura.

# MAR/ABRIL 2020 LINGUA GALEGA E LIT. 3º ESO

LUN

MAR

MER

XOV

VEN

30	31	1	2	3
<p>Entra no blog <a href="https://ascandongasdoquirombo.wordpress.com/2015/02/03/a-memoria-da-lingua-en-aleman/">https://ascandongasdoquirombo.wordpress.com/2015/02/03/a-memoria-da-lingua-en-aleman/</a> (ligazón) e escoita o documental "A memoria da lingua".</p> <p>1-Que época histórica se describe, e que situación lingüística, nos primeiros 5':50" do vídeo?</p> <p>2-Por que se di, entre os minutos 5':50" e 10':15", que a violencia lingüística afecta máis ás mulleres cós homes?</p>				<p>3-A partir do minuto 10':15" fálase da situación da lingua no ensino. Que se comenta do papel do profesorado? E do papel do alumnado?</p> <p>4-A partir do minuto 17' entrevístase a dous estranxeiros. Elabora a ficha persoal e lingüística de cada un deles.</p> <p>5-Nos créditos do documental sae información sobre os entrevistados. Busca información sobre a actividade de Sechu Sende, Goretti Sanmartín e Begoña Caamaño.</p>

6	7	8	9	10
<b>VACACIÓNS DE SEMANA SANTA</b>				

Ler o texto "A lingua máis difícil", do libro de Sechu Sende *Made in Galiza e*, á vista do estudado na clase e do documental que vés de analizar, elabora un texto onde reflexiones sobre a situación lingüística en Galiza e o teu papel, como individuo, na normalización do idioma.

## INDICACIÓNS

- Pode manterse contacto coa profesora da materia a través do correo electrónico [sgrubal@edu.xunta.gal](mailto:sgrubal@edu.xunta.gal)

Susana Guerra Rubal  
 Profesora de Lingua Galega e Literatura

En Chantada, a 27 de marzo de 2020

# MAR/ABRIL 2020 INGLÉS 3º ESO

LUN	MAR	MER	XOV	VEN
	30	31	1	2
Páx 69, ler texto e facer exercicio 3;		Páx 71 libro, exerc. 1 e 2; páx 74, vocabulario, exerc.1, buscar o significado das palabras en cor.		Páx 74, exerc. 2 e3; páx 75 exerc. 4, mirade a gramática no final do libro, as dudas explicaranse á volta
	6	7	8	9
	<b>VACACIÓNS DE SEMANA SANTA</b>			
				10

Buscade costumes típicos do Reino Unido (comida, hábitos...) e facede un collage nun folio ou cartulina

## INDICACIÓNS

- As dudas de gramática explicaranse á volta
- O medio de contacto coa profesora: [cristina21111@gmail.com](mailto:cristina21111@gmail.com) ou a través da mensaxería da aula virtual.

En Chantada a 27 de marzo de 2020.

Cristina Díaz. Profesora de Inglés.

# MAR2020 MATEMÁTICAS 3º ESO

INDICACIONES: Os alumnos deberán facer os exercicios que figuran na páxina seguinte.

1. RESUELVE ESTAS ECUACIONES

a)  $x + 5 - \frac{x-2}{2} = 2(x-3)$

b)  $3x - 5(x-2) = 2x$

c)  $x^2 - 5x + 6 = 0$

d)  $2x^2 - 32 = 0$

e)  $x^2 + 9 = 0$

2. RESUELVE LOS SISTEMAS:

a) 
$$\begin{cases} 2x - y = -6 \\ -x + 3y = 11 \end{cases}$$

b) 
$$\begin{cases} 9x + y = 21 \\ 3(x-2) + 4y = 12 \end{cases}$$

c) 
$$\begin{cases} x + y = 12 \\ 10y + x = 10x + y + 36 \end{cases}$$

3. CALCULA:

a)  $-2(5+2) - [( -6+2) - (3+2)] =$

b)  $-\frac{3}{2} + 4 \cdot [-2+6-4+\frac{3}{2}]$

4. CALCULA:

a)  $(-2)^5$ ; b)  $(-2)^{-5}$ ; c)  $-4^2 =$

d)  $(-\frac{2}{5})^{-2} =$

5. DIVIDE:

a)  $(6x^3 - 2x + 1) : (x+1) =$

b)  $(4x^4 - 5x^2 + 1) : (x^2 + 1) =$

Teresa Calvo. Profesora de Matemáticas



# ABRIL 2020 FÍSICA E QUÍMICA 3º ESO

LUN

MAR

MER

XOV

VEN

30

31

1

2

3

Ejercicios ficha de  
repaso

Ejercicios ficha de  
repaso

## INDICACIONES

Podedes contactar conmigo no enderezo: [jfsanmiguel@edu.xunta.es](mailto:jfsanmiguel@edu.xunta.es)

En Chantada, a 25 de marzo de 2020.

José Luis Ferreiro Sanmiguel. Profesor de Física e Química.

# MAR/ABRIL 2020 TECNOLOXÍA 3º ESO

LUN	MAR	MER	XOV	VEN
	30	31	1	2
Actividade 1: Explica con túas propias verbas a diferenza entre corrente continua e alterna	Actividade 2: Elabora una táboa-resume coas magnitudes eléctricas, o seu símbolo, as súas unidades e o seu símbolo	Actividade 3: Diferenzas entre un circuito serie e un paralelo		
	6	7	8	9
<b>VACACIÓNS DE SEMANA SANTA</b> <u>Non hai tarefas.</u>				
				10

## INDICACIÓNS

- O exame relativo a segunda avaliación será fixado a volta desta situación excepcional.
- Finalizaremos o curso coas prácticas de electricidade que contarán para a terceira avaliación.
- A realización destas actividades contará un 20% da nota relativa a segunda avaliación.
- O medio de contacto co profesor para calquera dúbida: [tecnovaldoasma@gmail.com](mailto:tecnovaldoasma@gmail.com)

En Chantada a 27 de marzo de 2020.

Roberto Campo. Profesor de Tecnoloxía.

# MAR/ABRIL 2020 RELIXIÓN 3ºESO E 4º ESO

LUN

MAR

MER

XOV

VEN

30

31

1

2

3

Relixión Católica.  
 ESOIII. Tema 6.  
 Apartado 2: A Biblia

6

7

8

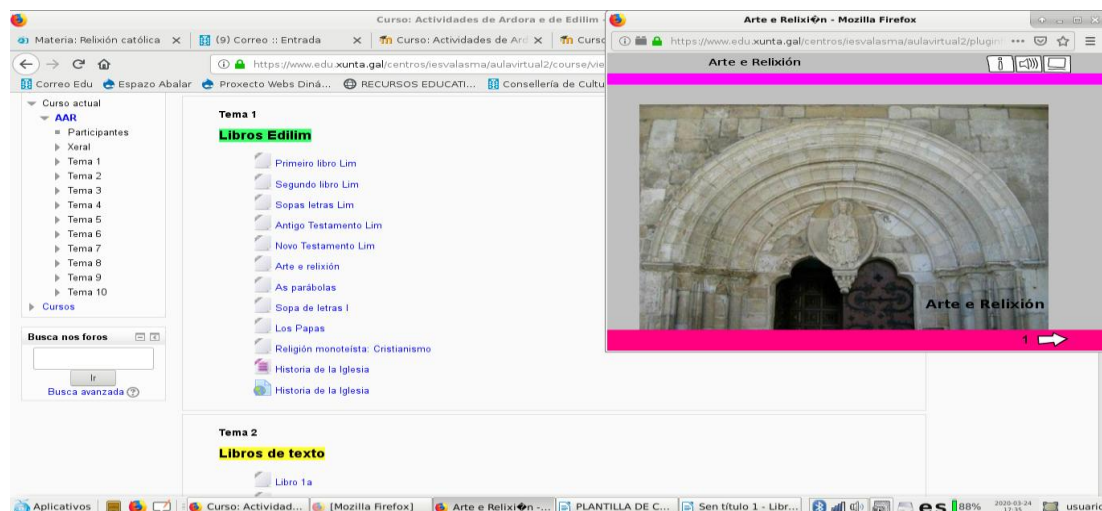
9

10

Vacacións de  
 Semana Santa.  
 Non hai tatefas.

## INDICACIÓNS

- O alumnado deberá entrar na Aula virtual do centro en <https://www.edu.xunta.gal/centros/iesvalasma/aulavirtual2/course/view.php?id=9>
- **Realizar a actividade do Tema1 Libros EdiLIM Arte e relixión** ( Intentar facer 6 actividades) Mellor poñelo en pantalla completa, no cadrado que aparece arriba a dereita. Ao rematar clicar en **i** para ver o resultado e facer unha captura de pantalla e enviala ao meu correo. Se alguén non pode que non se preocupe.



- Para calquer aclaración o correo da profesora é [relamaval@gmail.com](mailto:relamaval@gmail.com)

En Chantada, a 24 de marzo de 2020.

Teresa Vázquez. Profesora de Relixión.

# MAR/ABRIL 2020 MÚSICA 3º ESO

LUN

MAR

MER

XOV

VEN

30

31

1

2

3

Escoitar dende calqueira plataforma de internet un exemplo dos seguintes xéneros musicais: Bossa Nova, Samba, Son cubano, merengue, tango e reggae e apreciar as diferencias rítmicas.

As distintas texturas musicais: Monódica, Homofónica, Polifónica ou Contrapuntística e Melodía acompañada.

6

7

8

9

10

**Vacacións de Semana Santa.  
Non hai tatefas.**

Óscar Rodríguez Rodríguez

Profesor de Música

En Chantada, a 27 de marzo de 2020