

## **ACTIVIDAD DE LECTURA, REFLEXIÓN Y RESPUESTA A PREGUNTAS DE EVALUACIÓN.**

Hola queridos alumnos/as. Soy Javier Valero, vuestro profesor de EF. Ya esta semana me he reincorporado al trabajo. Luis, el profesor que ha estado realizando la sustitución, ya me ha informado de todo lo que habéis estado realizando durante este período y cómo habéis trabajado cada uno de vosotros/as. Estoy convencido que habréis recordado y afianzado aspectos muy interesantes de la asignatura con él.

Espero y deseo que todos estéis muy bien, y aunque en los últimos meses hemos vivido una situación anormal, parece que poco a poco estamos saliendo de esta difícil situación. A pesar de ello, todos debemos seguir actuando con precaución y conciencia, siguiendo en todo momento las instrucciones que nos facilitan los expertos.

También espero que durante este tiempo, y a pesar de las dificultades, todos os hayáis mantenido físicamente activos, realizando actividad física con frecuencia. Como os vengo repitiendo a lo largo de todo el curso, es imprescindible adoptar hábitos de vida saludable (práctica de actividad física regular, hábitos alimenticios saludables, hábitos de descanso positivo...) para garantizar una buena calidad de vida.

Supongo que habréis podido leer y ver las noticias informativas diarias, donde se indicaban que aquellas personas con problemas cardíacos, respiratorios, metabólicos... tenían mucho más riesgos de contagiarse con coronavirus. Durante todo el primer trimestre comentamos en clase que el ejercicio físico ayudaba a prevenir enfermedades como asma, hipertensión, colesterol, diabetes, etc. Con todo esto, queda claro que una persona que se mantiene físicamente activa tendrá un mejor nivel de salud general, y por consiguiente, menos riesgos de padecer este virus.

Por todo ello, al igual que os he estado animando durante todo el curso para que os inscribáis a algún tipo de deporte, ahora os animo a que aprovechéis el verano y podáis seguir disfrutando de vuestras vacaciones con la práctica de algún deporte, donde el riesgo por contagio de coronavirus sea mínimo (por ejemplo ciclismo, patinaje, natación, senderismo, baile, programa de entrenamiento físico, etc, es decir, cualquier tipo de actividad física que puedas practicar al aire libre y de forma individual. Aunque sería recomendable animar a algún familiar a que te acompañe en su realización para también mejorar su salud).

Tras esta reflexión, tendrás que responder a una serie de sencillas preguntas, que servirán para evaluar los contenidos en la asignatura, la actuación del profesor en clase y tu trabajo durante el curso, aunque antes de iniciar estas preguntas, me gustaría iniciar un rápido recordatorio de los contenidos trabajados a lo largo del curso. Así, en 3º de ESO se ha trabajado:

Primer trimestre: desarrollo de la condición física a través de métodos de entrenamiento, capacidades físicas básicas (definición, tipos y beneficios), realización de test físicos, hábitos alimenticios, sistema locomotor (huesos y músculos del cuerpo humano), orientación.

Segundo trimestre: Voleibol como deporte colectivo, bádminton como deporte individual, iniciación a la expresión corporal mediante la creación de una coreografía y comparación de nuestra dieta con la pirámide y plato de Harvard.

### **CUESTIONARIO:**

**Nombre:**

**Curso:**

### EVALUACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN LA ASIGNATURA:

1. ¿Te han gustado los contenidos trabajados en clase? Justifica tu respuesta.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. ¿Cuáles son los contenidos que más te han gustado? ¿Y cuáles menos? Justifica tu respuesta.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Nombra 3 aspectos que hayas aprendido durante el curso al trabajar esos contenidos.  
-  
-  
-

## EVALUACIÓN DE LA ACTUACIÓN DEL PROFESOR:

4. ¿Crees que el profesor te ha influido positivamente para darte cuenta de la importancia que tiene la práctica diaria de actividad física en tu vida diaria? ¿has cambiado tus hábitos de actividad física gracias a sus recomendaciones? Justifica tu respuesta.

5. Valora de 0 a 10, los siguientes ítem del profesor.

- \* ¿El profesor es puntual en sus clases?
- \* ¿El profesor aprovecha bien la hora de clase?
- \* ¿El profesor usa un lenguaje adecuado a nuestra edad?
- \* ¿El profesor explica bien los contenidos de la material?
- \* ¿El profesor se dirige de forma educada y correcta al alumnado?
- \* ¿El profesor motiva a sus alumnos en clase para que trabajen adecuadamente?

6. Pon una nota de 0 a 10 a la actuación del profesor durante el curso (se pide sinceridad en las respuestas, siempre sin faltar al respecto. Lógicamente la nota que anotéis no se tendrá en cuenta para vuestra nota final del curso. Simplemente le servirá al profesor para mejorar en un futuro).

Justifica tu respuesta, indicando aquellos aspectos que desde tu punto de vista el profesor hace bien y en qué aspectos debe mejorar.

EVALUACIÓN DE TU ACTUACIÓN COMO ALUMNO:

7. Valora de 0 a 10 tu esfuerzo en clase durante las sesiones prácticas de la asignatura:

8. Valora de 0 a 10 el aprendizaje que has adquirido en la asignatura a lo largo del curso:

9. De 0 a 10, ¿qué nota final crees que te mereces en la asignatura? Ojo, no es la nota que te gustaría obtener, sino la nota que tras valorar tu esfuerzo, trabajo diario, constancia y dedicación en la asignatura, crees sinceramente que deberías obtener.

10. Proponte un reto deportivo para estos próximos meses de verano (por ejemplo, voy a ir a andar con mi madre 3 veces por semana durante 40 minutos o voy a coger la bicicleta todos los sábados con mi padre durante 2 horas, etc). Ten en cuenta que debes plantearte un reto realista y que esté al alcance de tu mano para poder realizarlo. ¿Cuál será tu reto deportivo?

Este cuestionario debes enviarlo al correo **[jvalero@iesvalledelsol.es](mailto:jvalero@iesvalledelsol.es)**