

## EDUCACIÓN FÍSICA.

### **ACTIVIDAD 1:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest del calentamiento y la actividad física.

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

<http://public.bscw.de/pub/bscw.cgi/d63581362/Webquest%20%20Final%20EF.txt>

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Lo que se persigue con esta actividad es darse cuenta de lo importante de realizar una actividad como el calentamiento antes de empezar con cualquier actividad física. También es importante fijarse en los diferentes tipos de calentamiento y lo importante de su elección dependiendo del tipo de actividad que vayamos a realizar. Y para terminar, hay que fijarse bien en la relación que hay entre el calentamiento y las Capacidades Físicas Básicas, a ver si somos capaces de darnos cuenta de cual es la que más se utiliza en este tipo de actividad.

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 1º ESO

### **ACTIVIDAD 2:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest Muevete estás seguro 1º ESO

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

[http://www.cpr-cr.org/%7Eartistica/webquest\\_ef/presenta\\_webquest.htm](http://www.cpr-cr.org/%7Eartistica/webquest_ef/presenta_webquest.htm)

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

**Cuando hacemos ejercicio, ¿lo hacemos correctamente?, o quizás, en vez de mejorar, ¿nos estaremos perjudicando?. ¿Has tenido agujetas alguna vez?. ¿Sabes como combatir las?. Y el flato, ¿sabes eliminarlo?, o ¿cómo evitar torcerte un tobillo?. ¿Hacer correctamente un calentamiento?, ¿tomarte bien el pulso?. En**

**definitiva, ¿cuidas tu salud con SEGURIDAD? Vamos a tratar de saber más....., y además ¡ADORNAREMOS EL GIMNASIO!.**

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 1º ESO aplicable también a 2º.

### **ACTIVIDAD 3:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Una Webquest para relajarse

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

<http://usuarios.lycos.es/dominicaschiclayo/index.htm>

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

¿A qué se llaman técnicas de relajación? y que clase de ellas existen?. Es importante conocer y practicar las diferentes técnicas de relajación?. Estableceremos las diferencias entre técnicas de relajación física y mental. La práctica de estas técnicas ¿alivian a las personas del estrés?¿Por qué?. Y por último, realizaremos una lista de Beneficios que brindan las técnicas de relajación?

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 1er ciclo de ESO

### **ACTIVIDAD 4:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest para el cuidado de la espalda

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

[http://www.phpwebquest.org/wq2/webquest/soporte\\_tablon\\_w.php?id\\_actividad=2601&id\\_pagina=1](http://www.phpwebquest.org/wq2/webquest/soporte_tablon_w.php?id_actividad=2601&id_pagina=1)

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Con esta actividad se pretende que conozcáis y podáis actuar adecuadamente para mejorar los problemas de espalda, ya que a vuestra edad todavía es posible prevenir y corregir esas dolencias. Se pretende conocer en qué consisten las alteraciones más comunes de la columna vertebral: escoliosis, cifosis, lordosis. Realizar algunas ilustraciones que reflejen gráficamente estas anomalías. (Se deben mezclar las hechas

por vosotros mismos y las obtenidas en otros formatos). Elaborar una lista de acciones de la vida cotidiana que se suelen realizar de forma no adecuada. Modificar estas acciones para que la espalda no sufra. (levantar pesos, dormir,...) Elaborar una lista de ejercicios que nos permitan trabajar la zona afectada y paliar en alguna medida estas dolencias. (actividades de rehabilitación)

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 1er ciclo de ESO

#### **ACTIVIDAD 5:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest de estiramientos

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

[http://www.phpwebquest.org/wq2/caza/soporte\\_mondrian\\_c.php?id\\_actividad=3489&id\\_pagina=1](http://www.phpwebquest.org/wq2/caza/soporte_mondrian_c.php?id_actividad=3489&id_pagina=1)

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Contestaremos a preguntas tales como, ¿Qué son los estiramientos? ¿Para qué sirven? ¿Cómo se realizan? o ¿Cuáles son los músculos principales del cuerpo, y describe con dibujos cómo se realizan los estiramientos?

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 1º ESO

#### **ACTIVIDAD 6:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest de nutrición.

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

[http://www.phpwebquest.org/wq2/caza/soporte\\_tabbed\\_c.php?id\\_actividad=3422&id\\_pagina=1](http://www.phpwebquest.org/wq2/caza/soporte_tabbed_c.php?id_actividad=3422&id_pagina=1)

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Hay que crear una carpeta en tu espacio virtual y realizar todas las actividades que se proponen. Buscar información en los enlaces web que se dan a para responder a las preguntas relacionadas con la nutrición, principios inmediatos, pirámides alimenticias etc.

#### 4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 3º ESO

#### **ACTIVIDAD 7:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest de la frecuencia cardiaca

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

<http://www.xtec.cat/%7Ejdiaz124/wq-ct/cataleg/wq-fc/index.htm>

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Contestaremos las siguientes preguntas: ¿Se te acelera el corazón cuando ves a determinada persona? ¿Se te parte el corazón cuando tienes alguna pena? ¿El corazón te palpita a 100 por hora cuando tienes miedo? ¿Alguna vez te pones la mano en el corazón cuando haces una promesa que realmente te importa? ¿Escuchas música que habla sobre el corazón en relación a amores y desamores? ¿El corazón te late más rápido cuando practicas determinada actividad física?

#### 4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 1er ciclo ESO

#### **ACTIVIDAD 8:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest crea tu coreografía.

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

<http://www.isabelperez.com/moodle2/ronda/cursoronda/coreografia.htm>

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En ésta webquest podemos apreciar cuales son los pasos y las acciones a tomar

en el proceso de aprendizaje de una coreografía, enfatizando más en el proceso que realmente en el producto.

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 4º ESO

**ACTIVIDAD 9:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest de Voleibol

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

<http://nogal.mentor.mec.es/%7Elbag0000/html/voleibol.HTM>

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Con este trabajo se trata de que los alumnos consigan ampliar sus conocimientos del voleibol, como deporte que están practicando en el curso actual.

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 2º ciclo de ESO

**ACTIVIDAD 10:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest descubriendo el bádminton.

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

[http://www.phpwebquest.org/wq/wq\\_badminton/index.htm](http://www.phpwebquest.org/wq/wq_badminton/index.htm)

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Principalmente se trata de trabajar la historia del bádminton, el desarrollo en nuestro país y el reglamento.

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 1º ESO

**ACTIVIDAD 11:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest de los JJOO de la antigüedad en inglés

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

<http://education.nmsu.edu/webquest/wq/olympics/olympicwq.html>

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD: Contestaremos a las siguientes preguntas y lo haremos todo en inglés:

Where did the Olympic Games come from? Why were they held at Olympia? Were there other contests like the Olympics? Who could compete in the Olympics? Were women allowed at the Olympics? How were the athletes trained? What prizes did Olympic victors get? Who were the Olympic judges? What was the penalty for cheating? Where did the marathon come from? Why do think women were not allowed to participate in the Games? How do you feel about that?

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: Toda la etapa de ESO pero con la peculiaridad que está enfocada para cursos bilingües ya que nos encontramos en un centro biligüe.

## **ACTIVIDAD 12:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest de Atletismo

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

[http://www.phpwebquest.org/wq2/webquest/soporte\\_tablon\\_w.php?id\\_actividad=1692&id\\_pagina=1](http://www.phpwebquest.org/wq2/webquest/soporte_tablon_w.php?id_actividad=1692&id_pagina=1)

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Se abordarán los temas relacionados con la búsqueda de [Información sobre las diversas modalidades deportivas del Atletismo](#), los [orígenes del Atletismo y de las Olimpiadas](#), la historia de la Maratón, la historia de la batalla de Marathon y un montón más de curiosidades.

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 1er ciclo de ESO

**ACTIVIDAD 13:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest de Historia del deporte.

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

[http://www.phpwebquest.org/wq2/webquest/soporte\\_tabbed\\_w.php?id\\_actividad=1473&id\\_pagina=1](http://www.phpwebquest.org/wq2/webquest/soporte_tabbed_w.php?id_actividad=1473&id_pagina=1)

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Trabajaremos mediante la busca de antecedentes de la educación física: prehistoria, Grecia, roma ... la realización un mural centrándose en una civilización, llevar a cabo en clase la actividades que se han encontrado y adaptarlas a los medios y espacios que disponemos.

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 2º ciclo ESO

**ACTIVIDAD 14:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest de orientación

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

<http://www.xtec.cat/~jdiaz124/wq-ct/cataleg/orientacion/orientacion.ppt>

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Se trata que el alumnado sea capaz después de haber hecho ésta webquest de saber utilizar el mapa y la brújula, identificar los diferentes aspectos de la realidad en el mapa o plano, trazar un rumbo y localizar balizas en un plano.

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: Toda la etapa. Quizá más adecuado para 2º ciclo ESO.

## **ACTIVIDAD 15:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Webquest de “vamos al pirineo”

2. DIRECCIÓN, WEB O URL:

<http://catedu.educa.aragon.es/araquest/wqsecundaria/viajepirineo/index.html>

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La actividad que te proponemos es que realices un **juego de estaciones** (gimkana). Encada estación deberás **resolver una prueba** y así obtendrás la información que necesitas para poder continuar tu viaje. Deberás estar muy despierto para encontrar lo que se te pide, mientras **navegas por la red**. Al finalizar debes **rellenar un formulario** para contestar las diferentes cuestiones. Te resultara más sencillo si te imprimes la evaluación y la vas completando mientras realizas las pruebas.

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: 4º ESO

## **ACTIVIDAD 16:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Páginas genéricas.

2. DIRECCIÓN, WEB O URL: : <http://ciclosdeporte.wordpress.com/>

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En ésta página podemos encontrar multitud de enlaces, sitios, curiosidades, información acerca de federaciones, eventos, y un largo etc

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: Secundaria obligatoria, todos sus cursos, 1º, 2º, 3º y 4º.

## **ACTIVIDAD 17:**

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Páginas genéricas.



2. DIRECCIÓN, WEB O URL: <http://efdeportes.com/>

3. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En ésta página podemos encontrar multitud de enlaces, sitios, curiosidades, información acerca de federaciones, eventos, y un largo etc

4. ALUMNADO AL QUE VA DIRIGIDO: Secundaria obligatoria, todos sus cursos, 1º, 2º, 3º y 4º.