

Beneficios del deporte

Proposition de mise en œuvre

Voici quelques pistes sur le sport que nous proposons en lycée.
Les différentes activités peuvent être adaptées selon les niveaux ou les classes.

- Empieza relajándote:

<https://www.youtube.com/watch?v=QxNpVtAkndY&app=desktop>

ou : <https://www.youtube.com/watch?v=0X9t9WogBu4>

+ <https://psicologiyamente.com/vida/tecnicas-relajacion-combatir-estres> (point 5. Relajación muscular progresiva de Jacobson)

(Éventuellement, pour compléter : CO Zulema “El estrés y la relajación”)

- Dessin à compléter à partir du lexique contenu dans le(s) document(s) précédent(s) :
Partes del cuerpo (cf. fichier pdf)

- Jeu tiré des quichotteries de Delphine : el cuerpo humano

<https://profdespagnol.blogspot.com/search/label/corps%20humain>

- CO Zulema “Beneficios de hacer deporte” : écoute + expression écrite :

Practicar ejercicio físico de forma regular permite sentirse mejor. Elige en la grabación los beneficios del deporte que te parecen más importantes y explica por qué (unas 12 líneas).

- Quizlet deporte :

https://quizlet.com/_8dowsv?x=1jqt&i=2spk2s

- A ti te toca practicar ejercicios de deporte con “Muévete en casa” en youtube.

Des exercices différents sont proposés chaque jour. Ci-dessous, 3 exemples.

27 de marzo: Full Body

<https://www.youtube.com/watch?v=glS6bbnYwS8&t=1135s>

1ero de abril: Fuerza

<https://www.youtube.com/watch?v=x-SzzO19cAU>

2 de abril: equilibrio y flexibilidad

<https://www.youtube.com/watch?v=X7w7qCL8Wy8>

- Vidéo + exercices : salud y deporte

http://www.ver-taal.com/noticias_20170424_saluddeporte.htm

Nos élèves sont nombreux à pratiquer des sports collectifs ou en plein air en temps normal.

Expression orale ou écrite :

¿Has cambiado tu forma de practicar deporte desde que empezó el confinamiento?

Cuenta los cambios. (Utiliser le passé composé, l'imparfait, le présent avec *ahora*, *actualmente*, *desde...*)

Possibilité de faire une vidéo, un diaporama, une expression orale, des photos commentées...

Les travaux des élèves peuvent être regroupés sur padlet.