

TAREFAS EDUCACIÓN FÍSICA SUSPENSIÓN CLASES 4º ESO (4ª quincena)

A) **Entrega das tarefas:** faime chegar todo este traballo que xa fixeches ou que vas facer nestes días. O formato dáme igual (prefiro un Word ou documento de texto), pero tamén valen fotos se o fixeches a man. Se tes algún problema ou dúbida faima chegar, pero faltades moitos por entregar as cousas... (e os que aprobaron moi xusto ou tedes algunha avaliación suspensa, estas tarefas nos valen para recuperalas e confirmar os aprobados xustiños).

As tarefas as podedes enviar algún dos meus correos: Bruno.redondo@edu.xunta.es ou Bruno.inef@gmail.com

B) Acórdate do teu **diario de actividade física** (para levar un seguimento, rexistra estas actividades nun diario, explicando as que fas, canto tempo lle dedicas e que che pareceron; se che gustaron, pareceron difíciles, a túa breve opinión. Por exemplo: Martes → fixen unha sesión de zumba/baile/ioga nesta canal, enlace, conta de instragram, pareceume entretida...).

C) A xente que poida saír de casa unha hora o día, aproveitar para dar paseos (a bo ritmo) e así tomar algo o sol (importante da vitamina D, pero con protección solar!). Estas actividades son as que podemos incluír tamén no diario de actividade física.

D) **Enlaces de interese para moverse en casa e repasar contidos con actividades interactivas:**

- Planificación semanal (rutinas, tarefas interactivas, vídeos, xogos, bailes...)

Quincena 1: <http://efglobal.blogspot.com/2020/03/te-atreves-probar-la-educacion-fisica.html>

Quincena 2: <http://efglobal.blogspot.com/2020/03/educacion-fisica-en-casa-ii.html>

Quincena 3: <http://efglobal.blogspot.com/2020/03/ef-semanal-iii.html>

Quincena 4 <http://efglobal.blogspot.com/2020/04/ef-semanal-retos.html> (esta é a nova!)

- Fabricación de xogos con materias caseiros para non aburrirse:

<https://view.genial.ly/5e71333d4399bc0c11ffc4e9/presentation-piefcitos-y-la-fabrica-de-juguetes>

- **Adestramentos na 2 “Muévete en casa”, (todos os días ás 9:00 ou na seguinte ligazón cando queiras:** <https://www.rtve.es/alacarta/videos/muevete-en-casa/>):

Moi interesante, ameno e para toda a familia, con distintos niveis (e só media hora!). Na páxina web ou se tes smart-tv na opción de “a la carta”, podes escoller os adestramentos de días anteriores.

E) A xente que queira subir a súa nota de educación física, ademais de facer estas actividades, pode realizar **traballos voluntarios** (sobre temas como: un deporte alternativo, anatomía/fisioloxía do corpo humano, tipos de adestramento, carreiras profesionais relacionadas co deporte, olimpíadas/paraolimpíadas, deportes para xente maior ou embarazadas, etc.). Son totalmente libres, xa que se trata de que investiguedes sobre algo que bos guste, relacionado coa actividade física, o deporte e a saúde. Poñerse en contacto comigo por correo se vos animades.