

TAREFAS EDUCACIÓN FÍSICA SUSPENSIÓN CLASES 3ºESO (última quincena)

Última quincena de tarefas (xa non queda nada para as vacacións de verán 😊), así que último esforzo. Polo que por favor, envíame as tarefas pendentes. Como xa sabedes o meu correo é bruno.redondo@du.xunta.es ou bruno.inef@gmail.com. Neste documento tedes as tarefas que, en teoría, tiñades que ir enviando ó largo do confinamento (as preguntas, o diario de actividade física e o traballo voluntario sobre calquera tema relacionado coa actividade física, o deporte e a saúde). Si xa enviaches todas as tarefas, a seguir movéndose e facendo algo de actividade física ou deporte a diario, senón, aproveita que aínda estás a tempo se subir a túa nota.

A) PREGUNTAS:

- 1) Debuxa un campo de baloncesto indicando as súas medidas (ancho, largo, altura canasta, distancia liña tiro libre e tripla)
- 2) Indica cantos xogadores poden estar no campo e as súas posicións. Cantos cambios se poden facer? hai que parar o partido para facelos?
- 3) Cando metemos unha canasta poder valer 1, 2 ou 3 puntos, cando se dan estes casos.
- 4) Que diferenza hai entre a defensa individual e en zona? Fai a representación gráfica do sistema de defensa 2:3 e 3:2.
- 5) En ioga, que eran as asanas? Debuxa 4 que fixeramos en clase.
- 6) Cales son as fases da respiración? Como se debe realizar a respiración cadrada?
- 7) Debuxa o prato de Harvard sobre as recomendacións de alimentación, e fai unha proposta de 5 pratos saudables.
- 8) Cales son as recomendación de actividade física da Organización Mundial da Saúde (OMS)?

B) Diario de actividade física: para levar un seguimento, rexistra estas actividades nun diario, explicando que actividades 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 instagram, pareceume entretida....

C) TRABALLO VOLUNTARIO PARA SUBIR A NOTA : temas como unha deportista, un deporte, anatomía/fisioloxía do corpo humano, tipos de adestramento, carreiras profesionais relacionadas co deporte, olimpíadas, deportes para xente con diversidade funcional, etc.). Son totalmente libres, polo que tamén me podedes propoñer algo para investigar, relacionado ca actividade física, deporte e saúde.

E coma sempre, para seguir ampliando información e seguir traballando, aquí tedes diferentes enlaces de interese:

- 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>

Quincena 5 : <http://efglobal.blogspot.com/2020/05/la-vuelta-al-mundo-en-educacion-fisica.html>

Quincena 6: <http://efglobal.blogspot.com/2020/05/retos-mundiales.html> (esta é a nova!)

D) 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