



ACTIVIDADES EDUCACIÓN FÍSICA

4º ESO A, B y C (FRAN)

Muy buenas a todos/as.

Antes de nada, espero que os encontréis bien, así como vuestras familias. Vivimos días difíciles, podríamos decir que únicos en la historia, así que es necesario que actuemos como nunca antes lo hemos hecho. El aislamiento en casa es clave, el permanecer en contacto con el menor número de personas posible, será la clave para que este virus deje de expandirse.

Todos tenemos ganas de que esto acabe, no solo vosotros, pero será necesario que seamos responsables y guardemos con rigurosidad, todas las instrucciones que nos van dando. Tenemos que sacar nuestra mejor versión estos días, para ayudar en casa, colaborar en todas las tareas y evitar el contacto con nuestras personas mayores, que de momento, parecen el colectivo más frágil ante este virus. Os pongo una frase que he leído estos días y me ha parecido muy bonita e inspiradora:

“No siempre podemos elegir la música que la vida nos pone, pero sí podemos elegir la manera de bailarla”

Por otra parte, sé de sobra que muchos de vosotros tendréis dificultad en casa de espacio, quizás muchos no disponéis de un ordenador para uso exclusivo o, simplemente, vuestra familia os necesita para cuidar a alguien o atender otras tareas que puedan ir surgiendo. Soy consciente de ello, de que lo más importante es que llevemos bien estos días en casa y cuidemos por la salud de nuestras familias. Aún así, tenemos que seguir nuestra formación, no podemos paralizarnos del todo, ya que será bueno mantenernos activos, tanto física como mentalmente. Supongo que las demás asignaturas también os estarán mandando información, cuestionarios y trabajos. Lo mío de momento es sencillo, fácil de ver y de hacer.

ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE LAS SEMANAS DEL 16 AL 27 DE MARZO 2020.

(4 SESIONES)

- TODAS LAS TAREAS TIENEN QUE REALIZARSE EN EL CUADERNO / ARCHIVADOR DE EF.
- SE ENTREGARÁN CUANDO SE REANUDEN LAS CLASES.

APUNTES EN PDF FACILITADOS POR EL PROFESOR.

TAREA 1: Leer y entender los aspectos básicos del Bádminton (Deporte de adversario)

Una vez leído los dos reglamentos, debéis realizar un resumen en vuestro cuaderno de EF lo más completo posible para la correcta comprensión del Bádminton.

- Reglamento Bádminton I. pdf
- Reglamento Bádminton II. pdf

INTERNET

TAREA 2: VISIONADO DE VIDEOS DE BADMINTON

1. Veamos los videos y así aprenderemos:
 1. <https://www.youtube.com/watch?v=YFpnBNdAs3U> (Reglas Básicas)
 2. <https://www.youtube.com/watch?v=bTx8drWsOkA> (Agarres y Desplazamientos)
 3. https://www.youtube.com/watch?v=3vYVB_bOazw (Golpes Básicos)
 4. <https://www.youtube.com/watch?v=7MK3P3StM6U> (entrenamiento de un jugador de 10 años)
2. Se pueden ver otros enlaces que creáis de interés para comprender como se juega al bádminton.

“MUCHO ÁNIMO Y PRONTO ESTAREMOS DE NUEVO EN CLASE”

TOTALMENTE VOLUNTARIO

SESIONES ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Para liberar estrés, simplemente por si alguno/a como es mi caso, necesita hacer un poco de ejercicio físico, sudar y distraerse de tantas tareas y noticias estos días.

1. Abrir el archivo colgado en le Web. Voluntario Sesiones Actividad Física.
2. Descargarse la aplicación en vuestro móvil: Tabata. (Entrenamiento en casa)

Calendario Marzo

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
2 Carrilero Quemagras y Tonificació 17 min	3 Carrilero Quemagras y Tonificació 17 min	4 Badminton, carrera y Bádminton, España 18 min	5 Módulo y Carrilero Bases y Abdomen 17 min	6 Fútbol y Abdomen y Jordica 18 min	7 Carrera y Yoga 18 min	8 18h libre
9 Carrilero Quemagras y Tonificació 17 min	10 Tonificació y Carrilero, Abdomen y Plancha 18 min	11 Badminton con Plancha y Abdomen 18 min	12 Kickboxing y Bases Ejercicios 18 min	13 Abdomen y Tonificació Bases 18 min	14 Carrilero Quemagras y Tonificació 17 min	15 18h libre
16 Badminton y Carrilero y Plancha y Abdomen 18 min	17 Carrilero Quemagras y Tonificació 17 min	18 Kickboxing con Plancha y Abdomen 18 min	19 Badminton y Carrilero y España 18 min	20 Badminton y Carrilero y Abdomen 18 min	21 Carrera y Yoga 18 min	22 18h libre
23 Fútbol y Abdomen y Tonificació 18 min	24 Carrilero Quemagras y Tonificació 17 min	25 Carrilero Quemagras y Tonificació 17 min	26 Badminton y Carrilero y Abdomen 18 min	27 Carrilero Quemagras y Tonificació 17 min	28 Carrilero Quemagras y Tonificació 17 min	29 18h libre
30 Carrilero Quemagras y Tonificació 17 min	31 Abdomen y Carrilero, Yoga y Plancha 18 min					

Sistema Joven by Maria Garcia



Tabata HIIT. Entrenamiento de intervalos en casa

2.20 for Android

★★★★★ | 0 Reviews | 0 Posts

AxiomMobile

Descargar XAPK (3.3 MB)

Versions

The XAPK (Multiple APKs) File, How to Install .XAPK File?

NOTA: Para cualquier duda o consulta pueden contactar conmigo mediante Ipasen o en el siguiente correo electrónico: francisco.bermudez@ieslaloma.es