

## ACTIVIDADES EDUCACIÓN FÍSICA

### 4º ESO A, B y C

Profesor: Fran Bermúdez

#### ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE LA SEMANA DEL

**30 MARZO – 3 ABRIL 2020 (2 SESIONES)**

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

### SEMANA SANTA

El periodo vacacional de Semana Santa comienza el 4 de abril y perdura hasta el 13 de abril. Para no saturar al alumnado y volver con más energía, he decidido no mandar tareas. Os recomiendo descanso, lectura, un poco de actividad física en casa y convivencia familiar.

#### APUNTES EN PDF FACILITADOS POR EL PROFESOR.

---

##### **TAREA 1: Leer y entender los aspectos básicos del Voleibol (Deporte de equipo)**

Una vez leído los apuntes, debéis realizar un resumen en vuestro cuaderno de EF lo más completo posible para la correcta comprensión del Voleibol. (Podéis hacerlo a ordenador o a mano, siempre y cuando luego se imprima y quede recogido en vuestro cuaderno/archivador.)

**IMPORTANTE:** Los archivos se encuentran fuera de este documento, justo debajo de las tareas de 4º ESO, en la propia Web.

- **4º ESO Apuntes Voleibol.pdf** (Se utilizará para hacer el resumen)
- **4º ESO Voleibol Presentación.pdf** (Presentación PowerPoint, convertido en pdf.  
Aclaración de conceptos y ayuda para el resumen)

#### INTERNET

---

##### **TAREA 2: VISIONADO DE VIDEOS DE VOLEIBOL**

1. Vemos los videos y así aprenderemos: reglamento básico y como se juega al Voleibol.
  1. Voleibol - Tutorial Básico. RFEVB. Real Federación Voleibol  
<https://www.youtube.com/watch?v=DS2fhMpuj1U>
  2. Las zonas, las posiciones y los roles de los jugadores. | Voleibol  
<https://www.youtube.com/watch?v=T08dXv9vZqI>

3. Errores básicos | Voleibol  
<https://www.youtube.com/watch?v=kH0034rUOzU>
4. TOP 20 Moments Legendary Defense in Recent Volleyball History  
<https://www.youtube.com/watch?v=FSSfRi-NGDs>
5. Top 10 Best Women's Volleyball Players In The World <sup>HD</sup>  
<https://www.youtube.com/watch?v=jxSUKmc3VY0>

Se pueden ver otros enlaces que creáis de interés para comprender como se juega al voleibol.

## **“MUCHO ÁNIMO Y PRONTO ESTAREMOS DE NUEVO EN CLASE”**

### **TOTALMENTE VOLUNTARIO**

### **SESIONES ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA**

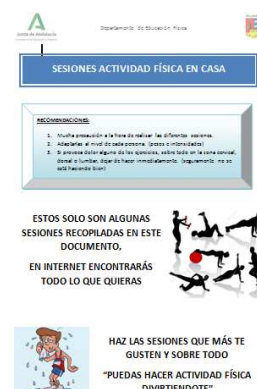
Para liberar estrés, simplemente por si alguno/a como es mi caso, necesita hacer un poco de ejercicio físico, sudar y distraerse de tantas tareas y noticias estos días.

#### ANTERIORMENTE PUBLICADOS EN LA WEB.

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

#### **NUEVA PUBLICACIÓN VOLUNTARIO II SESIONES ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA**

3. Documento con multitud de enlaces para hacer actividad física en casa (para ti y toda la familia)
  - Sesiones trabajo aeróbico
  - Tonificación Tren superior
  - Tonificación Tren Inferior
  - Ejercicios con autocarga (propio peso)
  - Ejercicios con sobrecarga (mancuernas, peso libre)



**NOTA:** Para cualquier duda o consulta pueden contactar conmigo mediante lpasen o en el siguiente correo electrónico: [francisco.bermudez@ieslaloma.es](mailto:francisco.bermudez@ieslaloma.es)