

## TAREFAS EDUCACIÓN FÍSICA SUSPENSIÓN CLASES 3º ESO (5ª quincena)

A) **Entrega das tarefas pendentes (preguntas da 1ª ou 2ª quincena, diario actividade física, traballos voluntarios para subir nota...)** 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 suspenso, estas tarefas nos valen para recuperalas e confirmar os aprobados xustiños).

**As tarefas as podes enviar algún dos meus correos: [Bruno.redondo@edu.xunta.es](mailto:Bruno.redondo@edu.xunta.es) ou [Bruno.inef@gmail.com](mailto:Bruno.inef@gmail.com)**

B) Acórdate do teu **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 instragram, pareceume entretida...importante facerme chegar!!!!.

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 días anteriores.

E) A xente que queira **subir a súa nota** de educación física, ademais de facer estas actividades, vou a propoñer uns **traballos voluntarios** (sobre 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 podes propoñer algo para investigar, relacionado ca actividade física, deporte e saúde

F) **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>

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

(esta é a nova!)