

A) Educación física é unha materia na que os seus contidos, a gran mayoría, son prácticos. Polo que estes días en casa móvete, baila, xoga (non so o fortnite), fai exercicio, acostúmate a seguir unha rutina de actividade física, unha forma saudable de non aburrirse. No final do documento encontrarás diferentes enlaces con rutinas (para todas as idades e niveis) de exercicio, clases de baile, zumba, ioga etc. Fai o que más che guste, xa que o importante é moverse.

1) Para levar un seguimento, rexistra estas actividades (relacionadas con educación física) nun diario, explicando que actividades, canto tempo lle dedicas e que che pareceron (si che gustaron, pareceron difíciles, a túa breve opinión).

B) Contesta as seguintes preguntas buscando información en internet, nos recursos da aula virtual e nos enlaces de interese que se propoñen o final do documento

- 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 estos casos.
- 4) Que diferencia 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)?

Enlaces de interese:

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

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

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

- Rutinas de exercicio sen material

<https://drive.google.com/drive/folders/1LfKorDxbJP4y7BTVavRSGrOMWGVH43uG>

- Entrenamientos en la 2 Muévete en casa (todos los días a las 9:00 o en el siguiente en lace cuando quieras: <https://www.rtve.es/alacarta/videos/muevete-en-casa/>