

## Traballos plataforma EdModo: 4º E.S.O.

1. Repasade o dossier do primeiro trimestre, todo o relacionado coa forza, e a continuación:

a- Intentade mellorar estes días a vosa forza practicando os métodos de adestramento que tedes no voso dossier do 1º trimestre, a maioría deles pódense realizar na casa.

b- Cando remate este “encierro” medirémola según o que vimos na parte final do 1º trimestre ( como se mide a forza nas distintas partes do corpo: Test para medir a forza, de brazos, de pernas e de tronco) .

2. PRESENTACIÓN DE ARTIGOS: semanalmente podes analizar e archivar un artigo relacionado con temas da E.F. como xa fixemos nas outras avaliacións.

3. TRABALLO de investigación en power point: elixir un dos temas propostos:

- LESIÓNS DEPORTIVAS MÁIS FRECUENTES.
- PREVENCIÓN DE LESIÓNS POR DESCUIDO DA HIXIENE PERSOAL.
- A IMPORTANCIA DA HIXIENE PERSOAL NA TRANSMISION DE VIRUS.

4 Ficha trimestral da Frecuencia cardíaca.

Data de entrega: podedes entregar en calquer momento pola plataforma **edmodo** .

Calquera dúbida que teñades mandade una mensaxe a Edmodo, Traballos da materia de Educación Física.

Moita forza e animo!!!!