

Educación Física Xosé 3ª Avaliación e recuperación 1ª e 2ª ::

Para esta terceira avaliación encoméndovos una tarefa sinxela.

Trátase de grabar un video de entre 10 e 15 minutos realizando una actividade física na casa

ou fóra.

Podedes elixir entre:

Unha sesión de baile que podedes baixar de youtube

Unha rutina de exercicios que inclúa exercicios de estiramento e que teña exercicios para todo o corpo, e que podedes descargar de youtube

Unha sesión de entreno dun deporte con exercicios para desenvolver tódolos grupos musculares do corpo, e que podedes descargar de youtube

Podedes grabar co mobil ou coa cámara web e enviar os vosos videos ó meu correo [xosedfis20@gmail.com](mailto:xosedfis20@gmail.com)

Para quen non teña o traballo presentado (o traballo que dixemos a principio de curso que habería que entregar e expor na clase), deberedes presentalo en video ou simple grabación de voz explicando un video que podedes baixar de youtube sobre o traballo que fixerades ou outro distinto, se preferides. Podedes poñer una presentación ou video sobre o tema que escollerades, no ordenador e grabalo co mobil mentras explicades o que se ve nas imaxes

Os que teñades algunha avaliación suspensa ou querades subir nota, podedes entregar uns traballos a maiores sobre:

1ª Avaliación

Facer unha presentación en galego sobre

Deporte Galego, Xogos ; deportes e deportistas de Galicia; deporte feminino. Buscade información sobre grandes deportistas galegos/as de cada deporte e facer unha presentación sobre os seus éxitos deportivos

## 2ª Avaliación:

Exercicios para os distintos grupos musculares. Buscade os mellores exercicios de estiramento e fortalecemento para todos os distintos grupos musculares do corpo e facer unha presentación indicando para que serve cada exercicio(estiramento, fortalecemento), para que grupo muscular, e comodebemos facer o exercicio

Enviade os vosos videos ó meu correo [xosedfis20@gmail.com](mailto:xosedfis20@gmail.com)

Para comunicar conmigo utilizade sempre o mail [xosedfis20@gmail.com](mailto:xosedfis20@gmail.com)

### Sobre as video rutinas

Como os videos pesan moito (mais de 20 Mb) seguramente non poderedes envialos por Gmail.

Podedes mandar os videos por Google Drive, se tedes gmail. É unha aplicación de google. Ó abrir o gmail no ordenador, na esquina superior dereita hai nove puntíños. Son as aplicacións de Google. Premede en Drive. Elexide o ficheiro que queredes enviar e premede en compartir. Poñede o meu correo e compartide

Tamén podedes gravar o video por partes para poder envialo por gmail en varios arquivos. Ou subir o video a youtube e enviar o enlace.

Se instalades un Video Converter dende a Play Store, podedes converter o video e baixar a calidade e tamaño de imaxe para poder envíalo.

Podedes empregar We Transfer, aplicación que tedes na Play Store, para enviar videos

Podedes tamén facer fotos, se non tedes maneira de enviar o video, facendo os exercicios e facer un powerpoint explicando para que serve cada exercicio e como se fai, en lugar do video.

Ou en ultimo caso, baixar unha Power Point cunha rutina de exercicios explicando que grupo muscular se traballa en cada exercicio e como se debe facer cada exercicio.

Procurade facer os traballos en galego e dar as explicacións coas vosas palabras, evitando copiar e pegar.

O prazo de entrega remataba o 5 de Maio!

O último prazo de entrega rematará o 14 de Xuño. Canto antes entreguedes antes teredes mais tempo para outras cousas.

Lembrede: "Traballo feito non corre presa"

Envío enlaces e aplicacións para mobil con exercicios e rutinas, e tamén sesión de baile para que tódolos días fagades exercicio.

### Colección videos Entrenando na Casa

Para que funcionen os enlaces mantede pulsada a tecla Ctrl mentras fas click no enlace.

Se non funciona, seleccionade e copiade a dirección e pegadea no buscador...e logo dadelle a “buscar”

Exercicios en casa.es	<a href="https://www.youtube.com/user/EjerciciosEnCasaBlog">https://www.youtube.com/user/EjerciciosEnCasaBlog</a>
Caminando en casa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q3HoJhXQFrS">https://www.youtube.com/watch?v=Q3HoJhXQFrS</a>
rutina en casa fullbody	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=juN2MiysGCU">https://www.youtube.com/watch?v=juN2MiysGCU</a>
Dor de espalda	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=swtgR3OWfQg">https://www.youtube.com/watch?v=swtgR3OWfQg</a>
Antes de deitarte	<a href="https://youtu.be/HUZOVcKtE7w">https://youtu.be/HUZOVcKtE7w</a>
Intenso e curto	<a href="https://youtu.be/ns4b1Qnt-X0">https://youtu.be/ns4b1Qnt-X0</a>
<u>Pasion4profession exercicios de musculación</u>	
	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nFjdI9ph9NQ&amp;list=PL1XUvkGdqM_QVi_dukA2M6knYdbZsh0Vd&amp;index=5">https://www.youtube.com/watch?v=nFjdI9ph9NQ&amp;list=PL1XUvkGdqM_QVi_dukA2M6knYdbZsh0Vd&amp;index=5</a>
Rutina na casa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8_UeO-Q554">https://www.youtube.com/watch?v=8_UeO-Q554</a>
Danza	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zb_KESpmNJc">https://www.youtube.com/watch?v=Zb_KESpmNJc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9-E7dumDUjg">https://www.youtube.com/watch?v=9-E7dumDUjg</a>
Mimo	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=m1S4nOfUp5s">https://www.youtube.com/watch?v=m1S4nOfUp5s</a>
Expresión corporal	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=g7nM0IAtxmE">https://www.youtube.com/watch?v=g7nM0IAtxmE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tcaFRlyuq9s">https://www.youtube.com/watch?v=tcaFRlyuq9s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M6c11ta797w">https://www.youtube.com/watch?v=M6c11ta797w</a>
Entreno mental	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DcnCRQW7-rc">https://www.youtube.com/watch?v=DcnCRQW7-rc</a>
Meditación Relaxación	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=MSLLOvsJ4n4">https://www.youtube.com/watch?v=MSLLOvsJ4n4</a>
Entreno afectivo	<a href="https://www.youtube.com/channel/UCgbuZ0XQkIpciqfy7KTIuUg">https://www.youtube.com/channel/UCgbuZ0XQkIpciqfy7KTIuUg</a>
Masaxe	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Aa4H-OyydM">https://www.youtube.com/watch?v=9Aa4H-OyydM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oY5alM2pBk4">https://www.youtube.com/watch?v=oY5alM2pBk4</a>
Lesións/fisioterapia	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=u916ORZtiq0">https://www.youtube.com/watch?v=u916ORZtiq0</a>

<https://www.youtube.com/watch?v=nXXuGu3lpVk>

Control postural

<https://www.youtube.com/watch?v=eR2uXlrYWis>

Manexo de cargas

<https://www.youtube.com/watch?v=7r8tY8G8ZDI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ygcmGps4V2U>

<https://www.youtube.com/watch?v=KMo3IUPiwq4>

Cabullería <https://www.youtube.com/watch?v=ictfcT7ibOc> <https://www.youtube.com/watch?v=kiTEkX4fqQM>

<https://www.youtube.com/watch?v=3h6tV4xVDsw>

Orientación <https://www.youtube.com/watch?v=1RfGZ4IZcnM> <https://www.youtube.com/watch?v=Jm0zcR6P03I>

Supervivencia <https://www.youtube.com/watch?v=7bopNjRW4Ps>

<https://www.youtube.com/watch?v=n300loe6GIA>

### **GOOGLE PLAY Aplicacións gratuitas que podes baixar e instalar no teu mobil ou Tablet (non necesitaredes material)**

Anatomía

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.AnatomyLearning.Anatomy3DViewer3&hl=gl>

Rutina para homes

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitifyworkouts.bodyweight.workoutapp>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.thirtydayfitnesschallenge&hl=gl>

Para mulleres

Women Workout at Home - Female

<https://play.google.com/store/apps/details?id=women.workout.female.fitness&hl=glFitness>

Home Workout for Women - Female Fitness

<https://play.google.com/store/apps/details?id=workoutforwomen.femalefitness.womenworkout.loseweight&hl=gl>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=loseweight.weightloss.workout.fitness>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=gl>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tinymission.dailyworkoutsfree>

Rutinas de 7 minutos para facer nos descansos entre outras actividades

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.popularapp.sevenmins>

Para o seguimento do teu entreno:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=activity.com.myactivity2&hl=gl>