

**EDUCACIÓN FÍSICA 4º ESO**

Profesor: D. Francisco Jaenes Funes

Cursos: 4º A y 4º B

**TAREAS DEL 13 AL 27 DE MARZO**

Lectura y estudio de los temas:

- El Bádminton
- El Baloncesto.

**TAREAS DEL 30 DE MARZO AL 03 DE ABRIL**

Esquemas de los dos temas anteriores, mediante flechas o llaves (no es hacer un resumen).

**EVALUACIÓN DE LAS TAREAS**

Entrega y examen teórico de los temas anteriores el primer día de clase presencial a partir del 13 de abril. En caso de que se prolongará la suspensión de las clases presenciales más allá de esta fecha, se comunicará un nuevo plazo y procedimiento de evaluación por este mismo medio.

**PARTE PRÁCTICA:**

Disponéis de muchos vídeos de entrenamiento y ejercicio físico para hacer en casa en Youtube, pero no todos los canales son de calidad o profesionales. Os reenvío algunos enlaces para que podáis hacer ejercicio físico de calidad en casa:

- Canal de Javier Panizo (entrenador personal)

Fuerza (tonificación): <https://www.youtube.com/watch?v=NteosT2DpPc>

- Canal de Youtube GYMVIRTUAL:

Resistencia (aeróbico): <https://www.youtube.com/watch?v=39Sn10y7HMM>

Fuerza y Resistencia: <https://www.youtube.com/watch?v=Q5atfNRD5HI>

Flexibilidad (estiramientos): <https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c>

- Canal Bienestar:

Relajación (Yoga): <https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>