

TAREAS EDUCACIÓN FÍSICA SEMANA DEL 30/3 – 3/4

DEBIDO A QUE EL ESTADO DE ALARMA SE VA A SEGUIR PRORROGANDO, LAS TAREAS QUE SE PIDIERON ANTERIORMENTE SE PODRÁN ENVIAR POR:

- 1. Correo: javier.garciacarrasco@iesviaverde.es**
- 2. A través de “We Transfer” (se explica a continuación).**
- 3. A través de mensajes directos en Instagram a la cuenta: @javiefviaverde**

1ºESO

MALABARES:

- Opción 1: El alumnado deberá grabarse realizando 4 de los 10 ejercicios básicos de malabares mostrados en el siguiente enlace. (De los 10 ejercicios que salen podéis elegir vuestros 4 preferidos para realizarlos). Con ello vamos a proseguir con el objetivo principal de la asignatura, realizar actividad física.
https://www.youtube.com/watch?v=HTyIO_MlhxE
Los malabares los podéis hacer con globos rellenos de arroz o con cualquier objeto redondo que encontréis por casa: pelotas de tenis, manzanas, mandarinas, pelotas de papel envueltas en cinta adhesiva o celo, etc.
- Opción 2: Realizar un trabajo teórico de 3 caras de folio contestando los siguientes apartados:
 1. ¿Qué es el malabarismo?
 2. ¿Dónde surge el malabarismo? (breve comentario histórico)
 3. Nombrar y EXPLICAR brevemente los juegos malabares más conocidos

3º y 4º ESO

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:

- Opción 1: El alumnado deberá grabarse realizando 3 a 5 minutos realizando parte de la sesión que tenéis a continuación de entrenamiento funcional. Con ello vamos a proseguir con el objetivo principal de la asignatura, realizar actividad física.
<https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2iI6V8M>
- Opción 2: Realizar un trabajo teórico de 3 caras de folio contestando los siguientes apartados:
 1. ¿Qué es el entrenamiento funcional?
 2. Principales beneficios
 3. ¿Qué características debe tener?

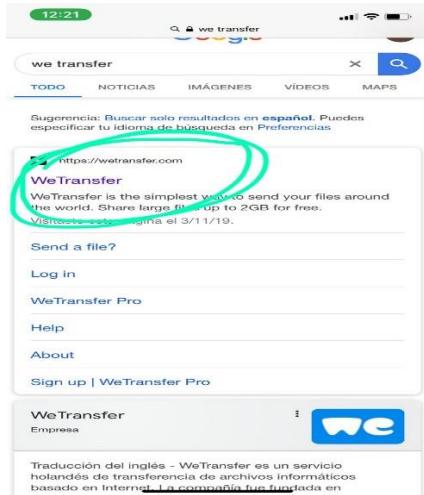
El vídeo preferiblemente me lo podréis enviar antes 3 de Marzo, a mi cuenta javier.garciacarrasco@iesviaverde.es . Si el video es muy pesado y no deja enviarlo por correo, lo podréis hacer por wetransfer (Pongo las instrucciones abajo). Esta opción es más rápida y segura. Me permite enviar vídeos de mayor peso y es gratuito.

- **Tutorial para enviar archivos por we transfer por ordenador:**

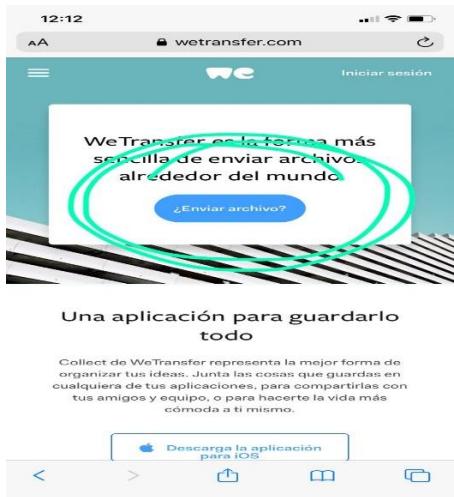
https://www.youtube.com/watch?v=r6xgBWYqE_U

- **Instrucciones para enviar un vídeo por we transfer desde el móvil:**

1. Pongo en el buscador de google lo siguiente: "We transfer"



2. Una vez dentro de we transfer, le doy a enviar archivo



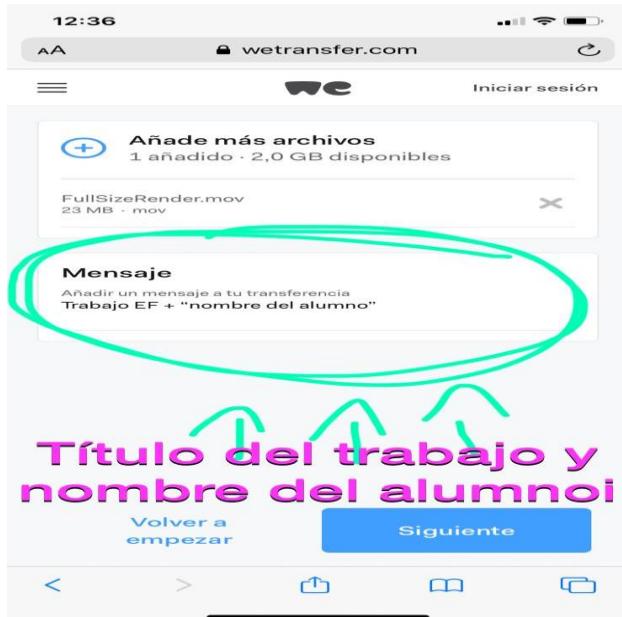
3. Después pulsamos en el botón de añadir tus archivos



4. Pulso el botón archivos (Android) o fototeca (iphone)

5. Seleccino el archivo que quiero subir

6. Una vez cargado el archivo aparecerá un apartado que pone mensaje. Ahí debéis de rellena el título del trabajo y nombre del alumno.



7. Una vez relleno el mensaje pulsamos en la tecla siguiente.

8. Nos aparece poner el email a la persona que queremos enviarle el mensaje. Deberéis poner el email del profesor, en este caso, javier.garciacarrasco@iesviaverde.es. Y en el otro apartado el email del alumno, de esta manera recibirás un correo cuando el profesor descargue sus archivo.
9. Le damos a enviar y esperamos a que se envíe.