

4ºESO A, B, C, D y E

✚ ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA

✚ PROFESOR: CRISTINA SUÁREZ.

LA INFORMACIÓN SE ENCUENTRA TAMBIÉN EN EL BLOG: <http://efcrisugar.blogspot.com/>

TAREA 1:

✚ CONTENIDO: **Actividades coreográficas 3º trimestre: ZUMBA**

Repasar y practicar la canción que habéis elegido y sobre la que habéis hecho vuestra ficha.

Memorizarla y tratar de hacerla ya sin mirar el vídeo sobre el que os hayáis basado.

✚ ENTREGA DE LA TAREA:

A la vuelta se irán exponiendo las coreografías a lo largo de varias clases. En cada una expondrán unas 5 personas (5 canciones, para que toda la clase practique una clase completa).

Recordad que la ficha ha de estar **enviada al correo (foto a la ficha en papel) crisugar18@gmail.com**

✚ **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:** La ficha supone un 10% de la nota final del 3º trimestre. La coreografía que expondréis a la vuelta supone un 30% de la nota.

TAREA 2:

✚ CONTENIDO: **Refuerzo de contenidos de Fuerza: STRENGTH AND PHYSICAL CONDITIONING**

- ✓ Individualmente, diseñar una rutina de **ejercicios de fuerza** compuesta de **6 ejercicios**.
- ✓ La rutina ha de poder realizarse sin material, o bien con material del cual podáis disponer en casa: esterilla, botellas llenas de agua, material elástico, sacos.... Cuanto más original, mejor.
- ✓ Podéis enfocaros en partes del cuerpo concretas o desarrollar una rutina general que implique globalmente todos los músculos del cuerpo.
- ✓ Tenéis que salir vosotros en cada una de las 6 fotos realizando la rutina.
- ✓ Debéis rellenar **una sola hoja** de Word que incluya, en inglés:
 - 1 foto de cada ejercicio.
 - Series y repeticiones recomendadas.
 - Musculatura implicada.

✚ ENTREGA DE LA TAREA: Envío en formato Word antes del 17 de abril a crisugar18@gmail.com

✚ **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:** El Word con los ejercicios supone un **25%** de la nota final del 3º trimestre.

EJEMPLO FORMATO DE FICHA (PUEDE SER DIFERENTE)

EXERCISE 1



NAME: "LATERAL PLANK"

Mucles involved:Rectus abdominis, External oblique.

Volume/ intensity: hold the position 30 sec (each side) x 3 series

Variants: elbow on the floor

EXERCISE 2

EXERCISE 3

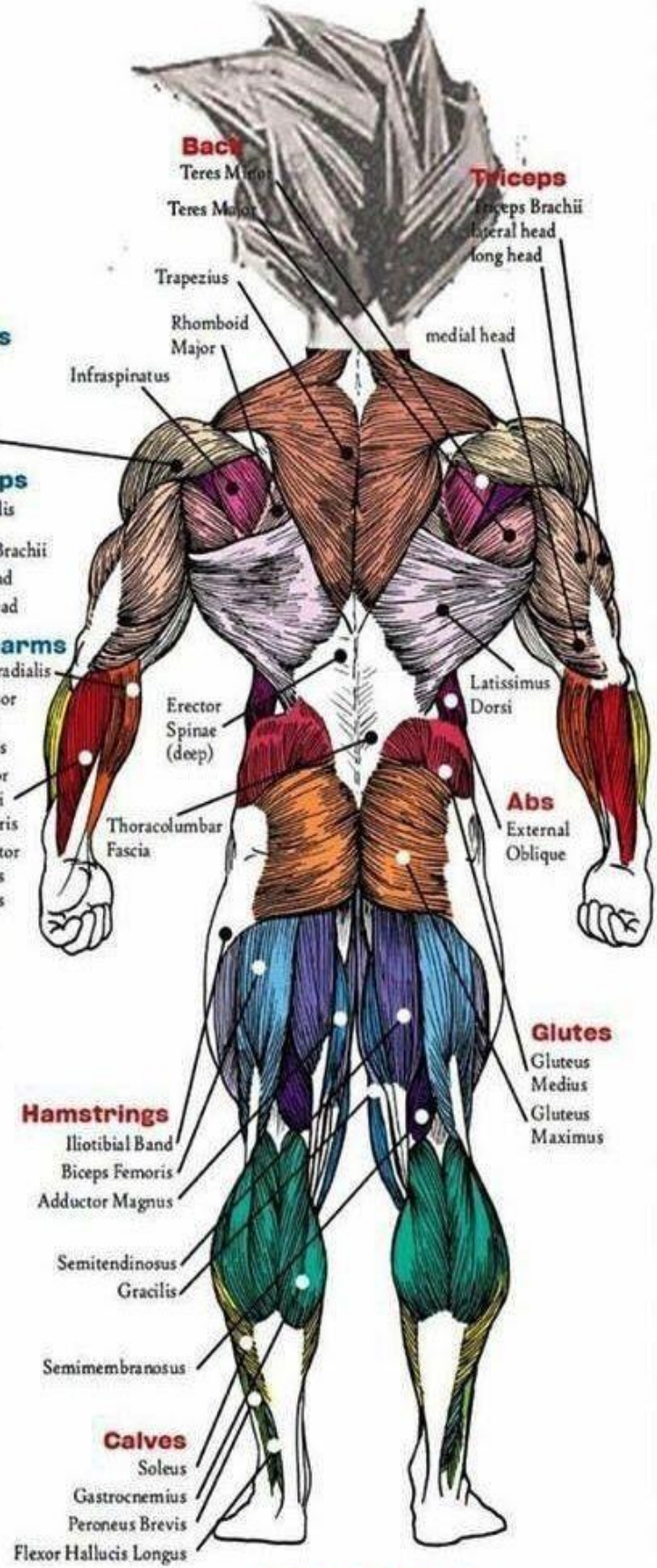
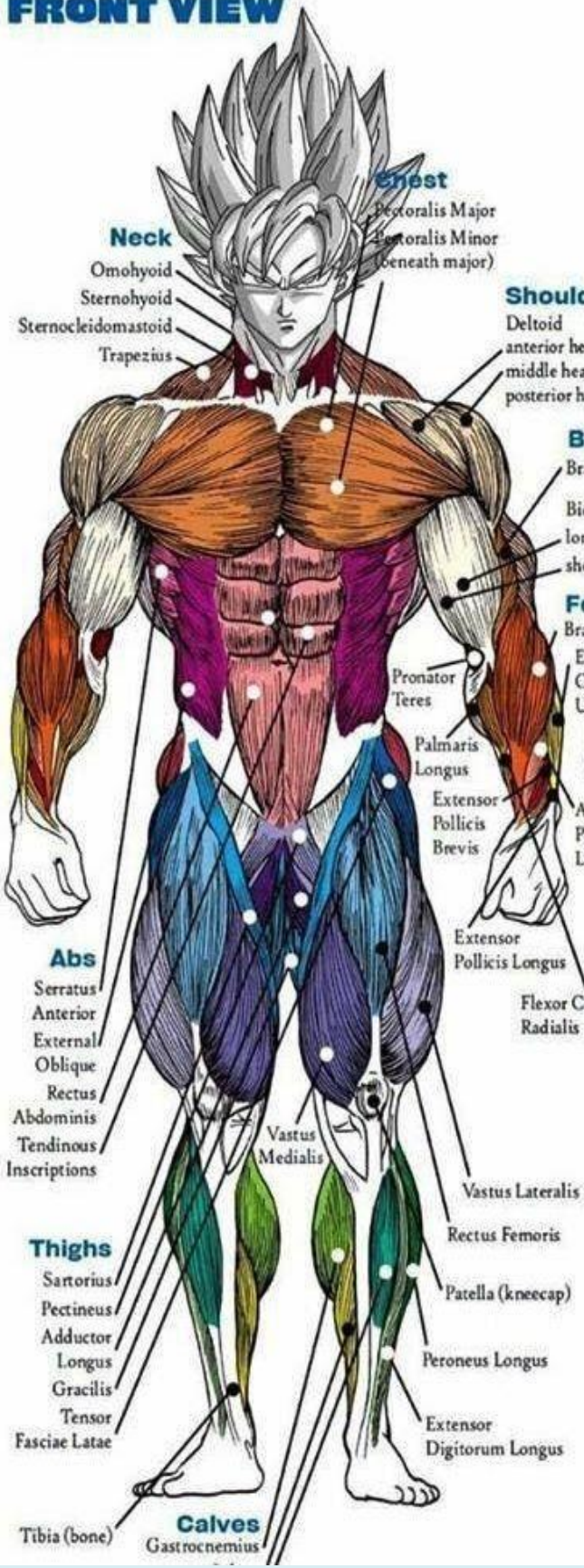
EXERCISE 4

EXERCISE 5

EXERCISE 6

Os dejo un dibujo de repaso de musculatura (si no lo veis bien abridlo desde el Blog):

FRONT VIEW



BACK VIEW