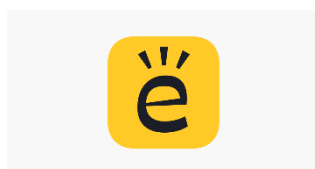


## 4º ESO

Tal y como os comentaba en el documento anterior y tras la ampliación del confinamiento, es fundamental que entréis a la aplicación **EDMODO**. En ella, me podréis PREGUNTAR CUALQUIER DUDA sobre las tareas de que debéis realizar y además se están planteando diferentes **RETOS FÍSICOS** relacionados con las unidades del TERCER TRIMESTRE, así como de diferentes contenidos del área de Educación Física: Condición física orientada a la salud, alimentación, habilidades básicas individuales, pequeñas coreografías, etc.

Aunque están en una entrada de mi blog, aquí os dejo los códigos de cada clase para entrar a EDMODO:

4º ESO A=jkyvu4  
4º ESO B=kpqi9g  
4º ESO C=n7j2da  
4º ESO D=ybkp64  
4º ESO E=ikdh9p



Por ahora ya tenemos **4 retos** para ir entregando en la aplicación EDMODO. Cada uno de los retos contará como nota para la 3ª evaluación. Estos son los siguientes:

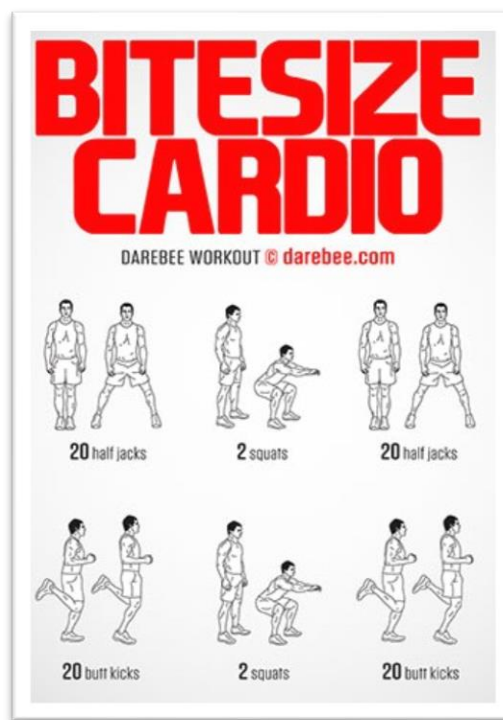
**-RETO 1:** Grabar un vídeo realizando uno o dos ejercicios durante 30". Después editálo y añádele tu música favorita.

**-RETO 2:** Malabares "cascada con tres bolas". El objetivo es conseguir hacer durante 10" esta habilidad malabar (grabarlo en vídeo y entregarlo). Aquí tenéis el video para aprender a hacerlo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ys5cJ6fMBOc>

**-RETO 3** (Circuito o rutina de ejercicios): El objetivo realizar 2 RUTINAS O CIRCUTIOS de las 4 que adjunto (escogerlas en función de tus posibilidades). Seguidamente deberéis realizar 3 vueltas a cada uno de los circuitos escogidos (descansando 15-20" entre cada ejercicio y 2' aproximadamente entre cada circuito). Deberéis grabarlo en modo CÁMARA RÁPIDA o TIMELAPSE para que el vídeo no sea superior a 2'.





**-RETO 4 (SALUDO AL SOL DE YOGA):** El objetivo de este reto es realizar unos de los gestos más básicos de YOGA, EL SALUDO AL SOL. Para ello deberéis de ver el VÍDEO QUE SE ADJUNTA y aprender cómo se realiza. A continuación, deberéis grabaros en vídeo realizando 10 SALUDOS AL SOL (utilizando el modo CÁMARA RÁPIDA O TIMELAPSE). El vídeo no deberá durar más de 1'. Puedes utilizar la APP FAST MOTION o similar para acelerar el vídeo. También, deberás editarlo e incluir una MÚSICA RELAJANTE. Para ello, puedes utilizar la APP YOU-CUT-VÍDEO EDITOR

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

**Nota:** Todos los retos están explicados más detenidamente en la aplicación EDMODO, por ello es fundamental como he dicho anteriormente entrar en la misma. Además, a lo largo de la cuarentena iremos añadiendo más retos. Tened en cuenta que cada uno de los retos tiene una FECHA DE ENTREGA por lo que no os descuidéis ya que una vez sobrepasada la fecha no se podrán entregar.