

Hola.

Espero que estéis todos bien y con ganas de trabajar.

Yo solo os voy a poner una tarea que tendréis que hacer durante estas dos semanas, y la tenéis que entregar el 31 de marzo, día que volvemos al colegio.

Esta semana teníamos que haber comenzado el **balonmano** pero, ante la situación en la que nos encontramos, no podremos hacerlo de forma presencial, por tanto, la tarea para estos días será elaborar un trabajo sobre este deporte.

Este trabajo se tiene que realizar utilizando medios informáticos, PowerPoint, Impress, o cualquier otro programa para hacer presentaciones.

El trabajo debería tener las partes que a continuación se mencionan:

1. **Portada:** Debe contener los datos más importantes, como el título del trabajo, el nombre de la asignatura, el nombre del profesor al que vaya dirigido y el nombre del autor del texto.
2. **Índice general:** Es el resumen visual del trabajo. Debe ser claro y estar bien estructurado, con los distintos apartados bien numerados y, si el trabajo tiene cierta extensión, se deberá señalar la página de inicio de cada uno de ellos.
3. **Introducción:** Es la presentación del contenido al lector, la antesala de lo que va a leer a continuación, por lo que debe volverse sobre ella una vez concluido el trabajo, ya que se tiene una visión general del mismo. En la introducción se exponen los objetivos del trabajo y la metodología adoptada.
4. **Cuerpo del trabajo:** Debe tener una estructura muy clara, dividido en apartados y subapartados. Es la parte central del trabajo y en él se expone el tema y se muestran los argumentos.
 - Historia de la actividad
 - Descripción de la actividad.
 - Materiales para la realización de la actividad.
 - Medidas de seguridad.
 - Lugares para la realización de la actividad.
5. **Conclusiones:** Este es el apartado en el que se muestra el resumen de los resultados obtenidos o la aportación personal al tema. Deben ser muy claras porque suponen la exposición ordenada de lo afirmado y comprobado a lo largo del trabajo.
6. **Bibliografía:** Contiene, de manera ordenada, las fuentes consultadas para la elaboración del trabajo.
7. **Anexos o apéndices:** No son imprescindibles. A veces deben incluirse en este apartado aquellos materiales que no se han incorporado al cuerpo del trabajo para no romper la organización del mismo.

Pero no todo es estar sentado delante del ordenador trabajando, y más teniendo en cuenta el tiempo que debemos pasar sin salir de casa; de modo que os propongo hacer ejercicio de una forma diferente a la que estamos acostumbrados.

Aquí tenéis una serie de vídeos con distintas rutinas de ejercicios, (algunos de los ejercicios ya los conocéis, y los demás son fáciles de aprender) y un vídeo de iniciación al yoga que también os será muy útil.

<https://www.youtube.com/watch?v=3CDDueKoG3s> (Iniciación)

<https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2il6V8M> (Nivel1)

<https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2il6V8M> (nivel2)

<https://www.youtube.com/watch?v=TY2G2il6V8M> (nivel3)

Tienes más niveles ¿Te atreves con ellos?

Si os gusta más hacer ejercicio al ritmo de la música aquí tenéis algunas coreografías.

https://www.youtube.com/watch?v=xEH_5T9jMVU

https://www.youtube.com/watch?v=X7y2vUmD43w&list=RDxEH_5T9jMVU&index=8

Si queréis probar algo distinto como el **yoga**, aquí tenéis una rutina sencilla en 30 días.

<https://darebee.com/pdf/programs/30-days-of-yoga.pdf>

Otra forma de hacer ejercicio es por medio de rutinas como la que te propongo más abajo. Tienes que hacer cada ejercicio el número de veces que te proponen, pero es aconsejable empezar despacito, haciendo solo la mitad de repeticiones, y, poco a poco, ir aumentándolas. Igual con las series. Para empezar podemos hacer todos los ejercicios solo una vez, y poco a poco aumentar las series, como hacíamos en el primer trimestre al trabajar en circuito.

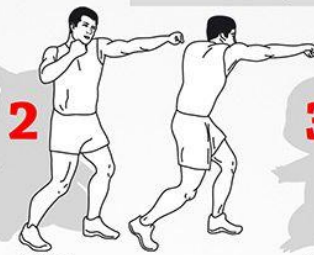
POKÉMON MASTER

NEIL AREY WORKOUT neilarey.com



1

20 jumping jacks



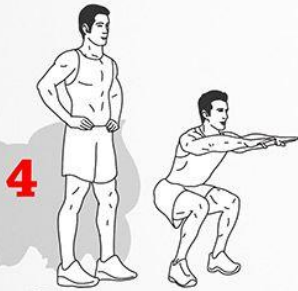
2

20 punches



3

20 high knees



4

20 squats



5

10 jump knee tucks



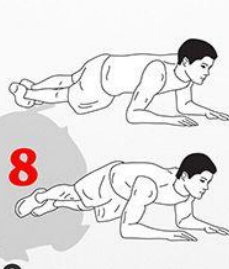
6

40sec one leg stand



7

20 plank punches



8

10 plank rolls



9

10 plank into lunge

level I 3 sets level II 5 sets level III 7 sets rest between sets up to 2 minutes