

INSTRUCCIONES PARA COMPLETAR EL DIARIO:

La tarea debe llevaros muy poco tiempo realizarla. Lo importante es que realicemos actividad física. Es simplemente una memoria del ejercicio físico que hacemos a diario.




Vais completando mediante un breve texto lo que vais haciendo a lo largo de los **próximos 14** días, y si queréis adjuntáis una foto.

1. Se puede hacer recogiendo un entrenamiento (ejemplo 1)
2. Recogiendo las progresiones que hagáis en un reto físico, como puede ser saltar a la comba, aprender malabares, golpes con una pelota de tenis con el pie... (ejemplo 2)
3. Con cualquier tipo de actividad física que se os ocurra: baile, tareas domésticas, mezclando un reto y el entrenamiento de condición física....

Es **TOTALMENTE ABIERTO**, lo importante es hacer ejercicio.

Debéis **devolver el documento a través de tareas del Teams** y sólo por este medio, y antes del **6 de mayo de 2020**.

Ejemplo 1: (sólo de condición física)

DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA I.E.S. EMILIO ALARCOS	
<p>20 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Círculo de fuerza</p>	<p>21 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Bicicleta en rodillo.</p>
<p>22 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Círculo de fuerza</p>	<p>23 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Bicicleta en rodillo</p>
<p>24 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Círculo de fuerza</p>	<p>25 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Bicicleta en rodillo.</p>
<p>26 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Flexibilidad y movilidad articular.</p>	<p>INSTRUCCIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pincha sobre los dibujos si quieres incluir una foto. • Pincha donde se indica para incluir un texto. Y recuerda, lo importante no es el diario, sino la actividad física que realices. No hace falta extenderse en las explicaciones. Sé muy breve. Una frase es suficiente y nunca excedas el espacio

Ejemplo 2: (reto toques con pelota)

DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA I.E.S. EMILIO ALARCOS	
<p>20 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): No consigo hacer más de 10 toques</p>	<p>21 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Llego hasta 20 toques.</p>
<p>22 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Nunca se me cae antes de hacer 20 toques.</p>	<p>23 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Consigo golpear con diferentes partes de pie y del cuerpo como los muslos.</p>
<p>24 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Golpeo también con la cabeza.</p>	<p>25 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Llego hasta los 30 toques y soy capaz de levantar la pelota del suelo con los pies.</p>
<p>26 de abril</p>  <p>Descripción (opcional en caso de usar foto): Consigo llegar la mayoría de las veces a dar más de 30 toques.</p>	<p>INSTRUCCIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pincha sobre los dibujos si quieres incluir una foto. • Pincha donde se indica para incluir un texto. Y recuerda, lo importante no es el diario, sino la actividad física que realices. No hace falta extenderse en las explicaciones. Sé muy breve. Una frase es suficiente y nunca excedas el espacio