

ACTIVIDADES

Los alumnos podrán seguir realizando las dos rutinas que se subieron la primera vez en la página, (salto de cuerda y de planchas), ya que las rutinas son para un mes.

LUNES 20 AL 30 DE ABRIL DE 2020. También se anexa el siguiente link: <https://nutricion360.es/fitness/musculacion/rutina-de-ejercicios-para-adolescentes> para que continúes realizando actividad acorde a tus posibilidades, y sigas manteniendo tu condición física.

MIÉRCOLES 22 DE ABRIL DE 2020. Con el mismo link anterior realizaras en tu cuaderno, un análisis sobre el tema: “rutina de ejercicios para adolescentes”.

VIERNES 24 DE ABRIL DE 2020. Investigar y escribir en su cuaderno: como se juega el tochito cinta, que fundamentos técnicos tiene, así como dibujar o ilustrar la cancha.

LUNES 27 DE ABRIL DE 2020. Investigar y escribir en su cuaderno: Cuáles son los fundamentos técnicos del volibol, y dibuja o ilustra la cancha.

MARTES 28 DE ABRIL DE 2020. Juega y diviértete en familia con la siguiente oca.

The board game board consists of 54 numbered squares, each with a specific activity or exercise. The board is shaped like a snake and includes a 'META' (Goal) area with a trophy icon. A vertical banner on the left side reads 'SALIDA' (Exit). The board is surrounded by various icons representing different activities and themes.

Activities on the board:

- 30 saltos 4
- Todos beben 5
- Mantener durante 30" 6
- Retrocede a la casilla 3 7
- De pelota a pelota y tiras porque te toca 8
- 10 flexiones 9
- Plancha frontal 30" 10
- "Lunge" x10 11
- Cuarentena: descansas dos turnos 12
- De pelota a pelota y tiras porque te toca 13
- De pelota a pelota y tiras porque te toca 14
- De pelota a pelota y tiras porque te toca 15
- De pelota a pelota y tiras porque te toca 16
- De pelota a pelota y tiras porque te toca 17
- 10 "squats" 18
- Toma el atajo 20
- Plancha lateral 30" 21
- Todos beben 22
- De pelota a pelota y tiras porque te toca 23
- 20 abdominales 2
- Descansas un turno 3
- De pelota a pelota y tiras porque te toca 28
- Retrocede a la casilla 24 29
- "Fondos" de triceps x10 30
- Plancha acercando rodillas al pecho x15 31
- Todos beben 32
- x25 33
- De pelota a pelota y tiras porque te toca 34
- Todos hacen los ejercicios 1, 2, 4 y 9 35
- Salta a la casilla 41 36
- Mantener 20" 37
- Vuelve a la casilla anterior 38
- 10 "burpees" 39
- Vuelve a la casilla 20 40
- De pelota a pelota y tiras porque te toca 41
- Limpíate las manos con agua y jabón 42
- Baila tu canción favorita durante 30" 43
- Repite los dos últimos ejercicios que has realizado 44
- Intercambia la posición con el jugador/a que te sigue 45
- 10 con cada pierna 46
- En la siguiente tirada, cuenta hacia atrás 47
- Cuántas eres capaz de hacer? 48
- Mantener 20" 49
- Mantener 20" cada pierna 50
- 20" por estiramiento y brazo 51
- Mantener 20" cada pierna 52
- Mantener 20" cada pierna 53
- Todos beben 54
- 20 "Lunge" lateral x10 26
- Manda un ejercicio al resto de jugador/as 27
- 20 abdominales 2
- "Skipping" 30" 1
- Puente x15 25
- Cuarentena: descansas dos turnos 24

Other elements:

- Vertical banner: SALIDA
- Goal area: META (Trophy icon)
- STOP signs at squares 44 and 37
- Arrows indicating movement directions

Editat per: @A14_A2D2