

¡Buenos días!. ¿Qué tal estás?. ¿Y tú familia?.

Yo sigo en casa. Es lo que en este momento debo hacer, así me lo aconsejan las autoridades sanitarias, pero más allá de lo que las autoridades aconsejan u ordenan, yo puedo entender que es lo mejor para mi, me conviene. ¿Tú como lo ves?. ¿Cuál es tu opinión?. Puedes hablar de tu reflexión con la familia, compartir puntos de vista.

Después de esta propuesta reflexiva te pregunto cómo te va con las tareas que te propuse.¿Has podido crear el número malabar con base musical?. Sigue en ello, no te rindas.

Con respecto al trabajo de beach ultimate, te voy a explicar como quiero que lo hagas.

1. Tendrá una PORTADA: en ella pondrás alguna imagen en relación directa con este juego, un título que diga "**TRABAJO DE BEACH ULTIMATE**" y tu nombre completo, así como el nivel que cursas. Esta página no tiene número. No la pagues.

2. Tendrá un INDICE. Se sitúa inmediatamente después de la portada. Debes colocar la pregunta a contestar y el número de la página donde podremos encontrarla y su contestación. Por ejemplo:

1. ¿Qué es el beach ultimate?.....pág. 2

3. A continuación desarrollarás las preguntas, es el grueso del trabajo. Te llevará más tiempo, supone dar respuesta a las preguntas.

4. Tendrá una OPINIÓN PERSONAL. Aquí podrás reflexionar acerca de lo que te parece este juego y tras dar tu opinión realizarás un dibujo del mismo. Una vez realizados estos pasos el trabajo estará concluido. **Ponlo en un pendrive y ya me lo enseñarás. Esta actividad se evalúa.**

5. Las preguntas a las que tendrás que dar respuesta son:

- a. ¿Qué es el beach ultimate?
- b. ¿Cuántos equipos juegan y cuántos jugadores hay en cada equipo?
- c. ¿Cuánto pesa el disco volador y qué medidas tiene?
- d. Dibuja el campo de juego con sus zonas y medidas exactas.
- e. Explica como se juega y cuál es el objetivo del mismo.
- f. Explica al menos 5 reglas de este juego.

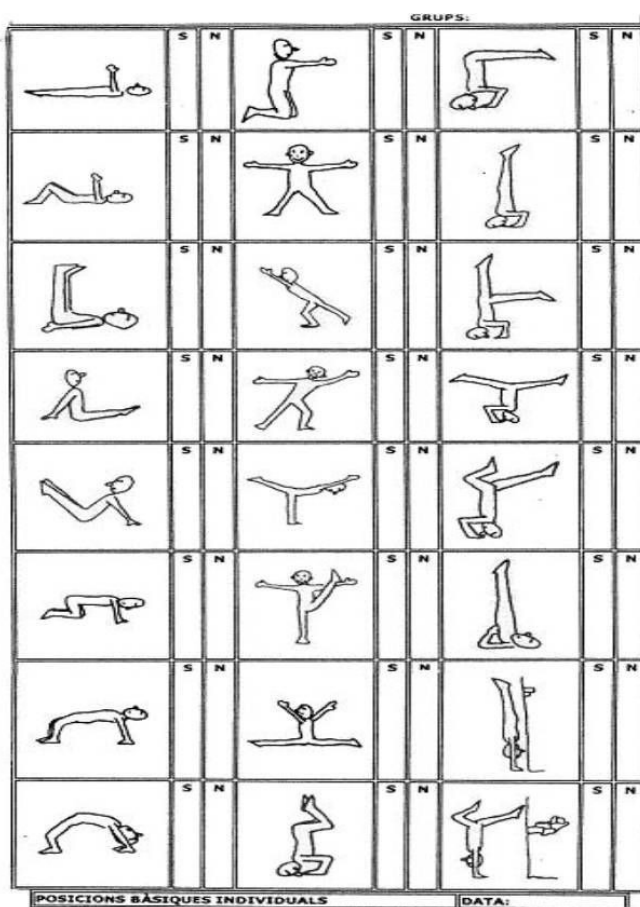
Te dejo unos enlaces en los que podrás encontrar las respuestas a estas preguntas, así como algún video en el que puedes ver en acción a los jugadores:

[https://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_\(deporte\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_(deporte))

<https://fedv.es/qu-es-el-ultimate-cmo-jugar>

<https://www.youtube.com/watch?v=TGwkyGvVy2k>

De momento tienes trabajo que realizar, te dejo ahora algunas posturas de equilibrio que podrás practicar y que nos serán útiles para practicar acrosport. ¿Te acuerdas que te había comentado que este contenido lo íbamos a practicar en este mes?. **¡Ojo!, no practiques las posiciones invertidas.**



Para las familias comparto con ustedes un audio que trabaja la respiración con un método denominado Feldenkrais. Llevo años practicándolo y supone un movimiento de mucha conciencia.

No esperen ejercicios de alto impacto, esta vez no. ¡Jeje!

Mucho ánimo.

<https://www.helenaguevara.com/blog/clase-de-respiracion-gratuita/>