

REVISTA MONASTIL DEPORTIVO

Desde hoy sois redactores de esta revista.

¿En qué consiste vuestro trabajo obligatorio?

Cada uno de vosotros/as deberá redactar 1 artículo. La temática de estos puede ser: ENTRENAMIENTO, SALUD, ENTREVISTAS, DEPORTES, NOTICIAS, OPINIÓN... (nota de artículos 50%)

¿Y todo esto, para cuándo?

El **1 de marzo** tienen que estar todos los artículos entregados. Se corregirán en se entregarán para hacer las modificaciones pertinentes (una semana). Del número total de artículos entregados, solo se publicarán los de relevancia en contenidos, maquetación y creatividad literaria del redactor/a.

OBSERVACIONES:

- TAMAÑO MÁXIMO DEL TÍTULO A 20.
- TAMAÑO DEL TEXTO ENTRE 9-10.
- MARGENES 1,00.
- MAQUETACIÓN VISTOSA, LLAMATIVA. DEBE OCUPAR UNA CARA.
- RECOMENDADO UTILIZAR COLUMNAS Y JUSTIFICAR EL TEXTO.
- FOTOS NO PUEDEN SER MUY GRANDES (ANCHURA DE LA COLUMNA).
- ARTICULOS EN CASTELLANO, INGLES, FRANCES Y VALENCIANO.
- ENTREGAR CADA ARTICULO EN UN PDF EN USB O ENVIAR A j.banon@edu.gva.es
- PEDIR AYUDA Y ASESORAMIENTO A PROFEOSORADO DE CASTELLANO/INFORMATICA/VALENCIANO/INGLES/FRANCES.
- FECHA LÍMITE PARA ENTREGAR ARTÍCULO FINAL MIERCOLES 1 DE MARZO.
- FECHA DE SALIDA DE LA REVISTA: **2º QUINCENA DE MARZO.**

¿Y qué más?

Cada redactor/a deberá exponer ante todos/as su artículo a través de un video.

a. **LOS POSIBLES TEMAS DEL TUTORIAL PUEDEN SER:**

- i. PRIMEROS AUXILIOS (RCP, LESIONES DEPORTIVAS, MANIOBRA DE HEIMLICH...)
- ii. HÁBITOS POSTURALES EN LA VIDA COTIDIANA (SENTADO, DORMIR, ESTUDIAR, TRANSPORTAR)
- iii. HÁBITOS POSTURALES EN ACTIVIDAD FÍSICA (ABDOMINALES, SENTADILLAS, ESTIRAMIENTOS)
- iv. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
- v. LA HIDRATACIÓN.
- vi. EL DESCANSO, ESTRÉS.
- vii. EL CALENTAMIENTO ANTES DE PRACTICAR ACTIVIDAD FÍSICA.
- viii. LA RELAJACIÓN
- ix. LA INCLUSIÓN.
- x. LA SOLIDARIDAD.
- xi. PATOLOGIAS EN EL SISTEMA OSEO-ARTICULAR (ESPALDA, CADERA, PIERNAS)
- xii. OTROS (CONSULTAR CON PROFESOR)

b. **CARACTERÍSTICAS DEL VIDEO:** (nota de exposición 50%)

i. **OPCIÓN 1**

1. FORMATO HORIZONTAL.
2. DURACIÓN ENTRE 1,30 MIN Y 3,30 MIN APROX.
3. LAS LOCALIZACIONES SERÁN LIBRES. JUGAR CON DISTINTOS PLANOS.
4. ESPECIAL IMPORTANCIA AL SONIDO (SUBTITULAR O VOZ EN OFF)
5. PUEDE INCORPORAR MÚSICA.
6. DEBE TENER ENTRADA Y FINAL DONDE SALGA LOGOTIPO DE VALORES OLÍMPICOS.
7. EDITOR DE VIDEOS LIBRE.

ii. **OPCIÓN 2**

1. CREAR CUENTA EDUCATIVA DE INSTAGRAM
2. COMPARTIR USUARIO Y CONTRASEÑA CON ALUMNADO
3. EDITOR DE VIDEO CON TIK TOK (LIBRE)
4. DURACIÓN ENTRE 1,30 MIN Y 3,30 MIN APROX.
5. SUBIR VIDEO A CUENTA DE INSTAGRAM

c. **MATERIAL A UTILIZAR EL LA GRABACIÓN:**

- i. PARA UTILIZAR MATERIAL EXTRA EN VIDEO CONSULTAR CON PROFESOR.
- ii. SI NO SE DISPONE DE MÓVIL O CAMARA APROPIADA CONSULTAR PROFESOR.

d. **FECHA DE ENTREGA:**

- i. LA FECHA LÍMITE PARA ENTREGA SERÁ EN **2º QUINZENA DE MARZO.**

e. **ANTES DE EMPEZAR:**

- i. ELEGIR EL TEMA.
- ii. BUSCAR INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA.
- iii. ELABORAR UN GUIÓN CON LAS DISTINTAS ESCENAS, DIALOGOS, ENFOQUES... Y ENTREGAR AL PROFESOR PARA EL VISTO BUENO.
- iv. VISUALIZAR DISTINTOS VIDEOS TUTORIALES EN RRSS Y YOUTUBE.
- v. COMENZAR LA GRABACIÓN