

GRUPOS PARA MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS

1º BACHILLERATO _____

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO A SELECCIONAR	GRUPOS DE ALUMNOS/AS (2-3)	FECHA
ME:Fuerza con auto cargas 7 fuerza por parejas		
ME: tensores		
ME: multilanzamientos		
ME: body combat / body ballet		
ME: pilates		
ME: velocidad 7 multisaltos		
ME: resistencia / pulsómetro, apps y electroestimulación		
ME: body pump / adaptiv strength		
ME: crossfit		
ME: simply run / hiit		

CADA GRUPO DEBERÁ:

1. Realizar un trabajo de investigación sobre el método/s de entrenamiento seleccionado.
2. Preparar una sesión en la que se trabajará ese método/s de entrenamiento y se actuará como profesores del resto de alumnado del grupo. Por tanto:
 - a. Dará una información inicial sobre el método seleccionado al resto de compañeros.
 - b. Diseñará y dirigirá un calentamiento específico para esa sesión.
 - c. Dirigirá las actividades de ese método que previamente han preparado, procurando que haya mucho tiempo de práctica y poco de organización de alumnos/as y material. Para ello es imprescindible repartir roles y funciones entre los miembros del grupo.
 - d. Corregir y supervisar la actuación de los compañeros durante esta sesión.
3. Entregar un trabajo escrito con dos partes:
 - a. Una información básica del método de entrenamiento seleccionado (trabajo de investigación realizado).
 - b. Un informe sobre la sesión de trabajo que han diseñado (actividades preparadas).