

RESISTENCIA ANAERÓBICA

El grupo, mediante un trabajo coordinado y consensuado deberá realizar un test de evaluación de la capacidad anaeróbica durante una clase de educación física. Esta actividad será entregada en forma escrita a la vez que ejecutada prácticamente al resto de la clase.

Para la valoración del trabajo tanto práctico como escrito se tendrá en cuenta los siguientes items:

- Acercamiento sobre definición de resistencia por dos autores diferentes.
- Explicar la capacidad anaeróbica.
- Calentamiento para afrontar una sesión de entrenamiento de la capacidad anaeróbica.
- Parte principal donde se realizará un test para la evaluación de la capacidad anaeróbica y de forma escrita se explicará el protocolo del test.
- Realización de la vuelta a la calma.
- Deberán interactuar todos los integrantes del equipo.
- Ajustarse al tiempo que dura la sesión de EF.