

FUERZA EXPLOSIVA

El grupo, mediante un trabajo coordinado y consensado deberá realizar una sesión de fuerza explosiva 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 fuerza por dos autores diferentes.
- Explicar la subcapacidad fuerza explosiva.
- Calentamiento para afrontar una sesión de entrenamiento de fuerza explosiva.
- Parte principal donde se realizarán diferentes ejercicios para el trabajo de fuerza explosiva: multilanzamientos, multisaltos, desplazamientos....
- Realización de la vuelta a la calma.
- Deberán interactuar todos los integrantes del equipo
- Ajustarse al tiempo que dura la sesión de EF.