

FUERZA RESISTENCIA

El grupo, mediante un trabajo coordinado y consensuado deberá realizar una sesión de fuerza resistencia 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 resistencia.
- Calentamiento para afrontar una sesión de entrenamiento de fuerza resistencia.
- Parte principal, donde se realizarán dos o tres series de tabata con 8 ejercicios, de manera que se trabaje todos los grandes grupos musculares del cuerpo (extremidades inferiores, extremidades superiores, core, hombro, torso).
- Realización de la vuelta a la calma.
- Deberán interactuar todos los integrantes del equipo.
- Ajustarse al tiempo que dura la sesión de EF.