

Mi sesión de entrenamiento

El trabajo se realiza en la asignatura educación física con alumnos/as de cuarto y quinto año.

Esta unidad didáctica surge de la necesidad de vincular a los alumnos con la actividad física después de haber pasado un año de aislamiento y con perspectiva que continuaría. Por lo tanto se propuso trabajar sobre tres ejes:

- 1- Aprender a trabajar en equipo.
- 2- Abordar contenidos de la asignatura.
- 3- Utilizar recursos tecnológicos como herramientas para las producciones y la comunicación a distancia.

La secuencia didáctica se estructura en 6 trabajos prácticos y se acompaña con video llamadas y comunicación mediante mails. Las etapas son las siguientes:

TP1. Los ejercicios: Introducir en las características de los ejercicios físicos y diferentes sistemas de ejercitación/entrenamiento. En este momento se propone la utilización de hojas de cálculo y documentos colaborativos.

TP2. Preparación física: Se busca profundizar en las características de un sistema de entrenamiento comprendiendo su contexto. Se alienta al trabajo en grupo y la utilización de exploradores y artículos en internet para realizar esta actividad.

TP3. Mi clase de fitness: En este momento se profundiza en las características de una sesión de entrenamiento. Es necesario producir material multimedia para este tp y alojar archivos en la nube para obtener link.

TP4. Las capacidades físicas: En este trabajo se busca diferenciar los distintos sistemas de entrenamiento por sus capacidades físicas y su técnica. Como recurso informático se propone hacer videos o fotovideos y de tal forma además de la técnica de obtener imágenes y editarlas, también surge el desafío de manejar archivos muy pesados.

TP5. Parte 1 y 2: Se busca darle una conclusión a lo que se fue trabajando, redondeando los conceptos de sesión de entrenamiento y reflexiones sobre el uso de las tecnologías y el trabajo en grupo.

Comparto un link donde están las actividades propuestas, secuenciadas en 6 trabajos prácticos y las respuestas de algunos alumnos que se encuentran en las hojas de cálculo.

<https://drive.google.com/folderview?id=1BqEkaZyfu8vbg00B7k3GVhLeorPo3nNj>