

INSTITUT BAIX PENEDÈS

EDUCACIÓ FÍSICA – PROVES GESO

Disseny i planificació d'un entrenament: (6 sessions). S'ha de dur a la pràctica 1 sessió, durant 1 classe d'E.F. als alumnes (com si fos l'entrenador/a) escollint la sessió que vulgui.

Tenint en compte:

- fase d'activació.
- pla de treball
- proves de valoració de la condició física
- control de la intensitat de les càrregues de treball i dosificació de l'esforç.
- temporització i continuïtat, progressió, fases de treball i recuperació.