

TÍTULO DEL PROYECTO: MEJORA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR EN ALUMNADO DE GRADO SUPERIOR CON LA PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

COORDINADOR: OSCAR CARRASCO GONZALEZ

PROFESORADO PARTICIPANTE: JESUS F. MARTINEZ GARCIA Y JORGE OYOLA MEGIAS

Actuación nº 6: ELABORACIÓN DE UN BANCO DE RECURSOS UTILIZANDO LAS TIC

- Creación de documentos colaborativos en Google Drive y banco de recursos
- Creado documento que recoja las pautas a seguir para realizar un banco de recursos donde se empleen técnicas aplicadas a la fuerza y la flexibilidad.

En esta actuación he realizado un resumen de todas las actuaciones anteriores, repasando todos los aspectos que hemos tenido en cuenta para elaborar el plan de entrenamiento de cada alumno.

Una vez realizado esto, es necesario conocer si este plan de entrenamiento ha tenido efecto en el alumnado, es por ello que se han realizado los mismos test que se llevaron a cabo en la actuación número 2.

Dichas pruebas de valoración se han ido aplicando conjuntamente con el resto de compañeros que forman parte del proyecto, en función de las instalaciones y materiales necesarios para ello.

Una vez realizadas, se han registrado en las tablas de Excel elaboradas para ello en la actuación 2, comprobando los resultados y elaborando gráficas que hagan más visuales los resultados, permitiendo realizar la comparación de un modo más fácil para cada una de las capacidades físicas básicas.