

## PLAN DE TRABAJO – PROYECTO GET FIT!

<b>DESARROLLO GENERAL DEL PROYECTO:</b>		<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
Desarrollo global del proyecto	Hemos revisado el material de apoyo y guía aportado por el profesor y seguido todas las pautas indicadas		
	OPCIONAL: Hemos asistido a la sesión de tutorización para nuestro tema realizada por el profesor		
	Hemos avanzado en el proyecto en las sesiones de trabajo en clase		
<b>VERSIÓN DIGITAL (ENTREGA 1 DÍA ANTES DE QUE EXPONGA EL PRIMER GRUPO):</b>		<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
Elaboración de las fichas de los ejercicios	Entregadas en Google Classroom en la fecha indicada (1 día antes de que exponga el primer grupo)		
	Un archivo/ficha por ejercicio físico/actividad, nombrando cada ficha con el nombre del ejercicio al que corresponde.		
	Extensión de una página por ficha/ejercicio		
	Explicación adecuada de los aspectos técnicos del ejercicio		
	La imagen(es) descriptiva(s) de las fichas es elaborada por el alumnado (podéis taparos la cara con emojis)		
	Vídeo explicativo de cada ejercicio (prestando atención a ejecución, contextualización fisiológica/de entrenamiento, etc.) nombrado cada vídeo con el nombre del ejercicio al que corresponde (mismo nombre que la ficha a la que acompaña)		
	Las fichas están elaboradas en INGLÉS		
Aspectos globales/organizativos:	<p>PARA CADA PARTE DE LA SESIÓN: Vídeo en el que se expliquen las características de la técnica o método de entrenamiento que se va a poner en práctica, con la contextualización fisiológica que sea necesaria, detallando cómo entrenar atendiendo a criterios como nº de repeticiones, duración, tiempo de recuperación, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparecen todos/as los integrantes del grupo</li> <li>• La explicación es FLUÍDA, y favorece la comprensión del tema (<b>no leída</b>)</li> </ul>		
	Los vídeos están elaborados en INGLÉS		
	<p>Entrega del diseño organizativo de la sesión: (PUEDE SER ELABORADA EN CASTELLANO)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de los espacios</li> <li>• Organización de la clase (grupos, etc)</li> <li>• Uso del tiempo</li> <li>• Organización de los monitores</li> <li>• Uso del material</li> <li>• Etc.</li> </ul>		
	Cuestionario con preguntas sobre las distintas técnicas y métodos de entrenamiento que vayáis a exponer para pasarlo al final de la sesión		
<b>DÍA DE LA PRESENTACIÓN:</b>		<b>SÍ</b>	<b>NO</b>
Materialización y concreción del proyecto.	<b>Caracterización como monitores/as (camisetas, etc.). Funcionamiento como EQUIPO, todos sabemos TODO.</b>		
	Entrega del modelo de organización de la sesión y las fichas de los ejercicios impresos		
	Explicación introductoria de cada parte sobre el método o técnica de entrenamiento a poner en práctica (EN INGLÉS)		
	Explicación específica sobre los objetivos de entrenamiento que se persiguen en cada ejercicio o tarea realizada. (OPTATIVO INGLÉS O CASTELLANO)		
	Ajuste temporal. Debéis procurar que las rotaciones en los grupos, uso del espacio, material y tiempo permita que se aproveche eficientemente el tiempo disponible.		
	Dinamismo. El alumnado participante debe estar debidamente organizado como para que no tenga que estar “parado sin hacer nada” en ningún momento.		
	Intensidad progresiva y adaptada al nivel de los/as compañeros/as de clase.		
	Desarrollar <b>al menos una</b> de las estaciones o partes de la sesión explicando los ejercicios en INGLÉS		
	<b>Traer el plan de trabajo impreso, rellenado con todo hasta la parte del día de presentación, y terminar de rellenarlo en clase cuando terminéis de exponer y entregármelo.</b>		
	OPCIONAL: Utilizar una sesión de música que sirva de apoyo motivacional al desarrollo de la sesión de clase.		
	OPCIONAL: Preparar un avituallamiento durante la sesión explicando la utilidad de los alimentos seleccionados para la temática del proyecto presentado.		
Evaluación del proyecto	Hemos entregado un informe de reflexión final tras la exposición del proyecto destacando los aspectos más fuertes así como los puntos débiles, indicando las líneas de mejora de cara a proyectos futuros.		

TAREA	RESPONSABLE(S)	FECHA PROGRAMADA	FIRMAS	A TIEMPO / RETRASO
LECTURA DEL ARCHIVO TUTORIAL Y DE LOS DOCUMENTOS DE APOYO	TODOS/AS			
BÚSQUEDA DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR EN LA SESIÓN PRÁCTICA PARA CADA PARTE DE LA SESIÓN				
SELECCIÓN DE LOS EJERCICIOS A REALIZAR EN LA SESIÓN PRÁCTICA PARA CADA PARTE DE LA SESIÓN				
ORGANIZACIÓN DE LA PRÁCTICA (GRUPOS, MATERIALES, MONITORES, TIEMPO, AVITUALLAMIENTO)				
GRABACIÓN DEL VÍDEO DE EXPLICACIÓN DE LA TÉCNICA O SISTEMA DE ENTRENAMIENTO PARA CADA PARTE DE LA SESIÓN	TODOS/AS			
ELABORACIÓN DE LAS FICHAS EXPLICATIVAS DE LOS EJERCICIOS				
REVISAR EL INGLÉS EN LA ELABORACIÓN DE LAS FICHAS				
GRABACIÓN DE LOS VÍDEOS EXPLICATIVOS DE LOS EJERCICIOS				
ELABORACIÓN DEL CUESTIONARIO CON PREGUNTAS SOBRE LA TEORÍA DE ENTRENAMIENTO EXPLICADA EN LA SESIÓN				
PREPARACIÓN DE LA INDUMENTARIA/CARACTERIZACIÓN COMO MONITORES/AS				
IMPRESIÓN DE LAS FICHAS Y DOCUMENTO DE ORGANIZACIÓN DE LA PRÁCTICA				
OPCIONAL: PREPARAR EL AVITUALLAMIENTO ACORDE A LA TEMÁTICA DE VUESTRA SESIÓN				
OPCIONAL: PREPARAR SESIÓN DE MÚSICA PARA LA SESIÓN DE CLASE				
ENTREGAR UNA REFLEXIÓN FINAL SOBRE EL TRABAJO GRUPAL (PUNTOS FUERTES / A MEJORAR / NOTA PERCIBIDA)				