

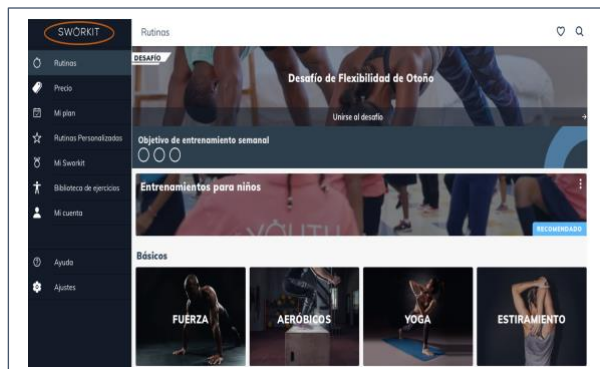
AVALIACIÓN DA CREACIÓN DE RUTINA DE FORZA – RESISTENCIA

ESCALA DE VALORACIÓN GRADUADA PARA O DESEÑO DA RUTINA DE FORZA - RESISTENCIA COA APP SWORKIT		
MOI BEN (9 – 10)	1	Envía a rutina de forza – resistencia deseñada coa app Sworkit no prazo establecido e co formato predeterminado.
	2	A rutina cumpre coa estrutura determinada: quecemento, circuito e volta a calma. Inclúe exercicios axeitados a cada unha das partes e concreta os parámetros de adestramento. Obsérvanse variantes orixinais adaptadas as súas características.
	3	Manifesta unha óptima técnica na execución dos exercicios e cumpre os parámetros establecidos no deseño da rutina. Trae unha botella de auga para hidratarse durante o acondicionamento.
	4	Entrega a folla do deseño do circuito correctamente cuberta. Identifícanse os datos do alumnos/a e o curso. Inclúe debuxos ou gráficos dos exercicios a realizar
BEN (7-8)	1	Envía a rutina de forza – resistencia deseñada coa app Sworkit no prazo establecido, pero sen o formato predeterminado.
	2	A rutina cumpre coa estrutura determinada: quecemento , circuito e volta a calma. Algúns dos exercicios incluídos non son axeitados a cada unha das partes ou existen erros nos parámetros de adestramento. Non existen variantes orixinais.
	3	Manifesta unha correcta técnica e cumpre os parámetros establecidos na maioría dos exercicios que compoñen aa rutina. Trae unha botella de auga para hidratarse durante o acondicionamento.
	4	Entrega a folla do deseño do circuito cuberta , pero faltan algúns datos ou debuxos/gráficos da mesma.
REGULAR (5 - 6)	1	Envía a rutina de forza – resistencia deseñada coa app Sworkit fora do prazo establecido e sen o formato predeterminado.
	2	A rutina cumpre coa estrutura esencial determinada: quecemento, circuito e volta a calma, máis corresponde a vista na clase como exemplo , mágoa da falta de traballo autónomo a través da app que facilita a creación da mesma con gran variabilidade de exercicios.
	3	Manifesta unha correcta técnica na maioría dos exercicioe noutros unha pobre calidade de movemento, mágoa de non ter practicados os mesmos. En xeral cumpre os parámetros establecidos na maioría dos exercicios que compoñen a rutina. Non trae unha botella de auga para hidratarse durante o acondicionamento.
	4	Entrega a folla do deseño do circuito cuberta , pero faltan algúns datos esenciais como o curso e grupo e debuxos/gráficos da mesma.
MAL (0 - 4)	1	Non envía a rutina de forza – resistencia deseñada coa app Sworkit
	2	A rutina non cumpre coa estrutura esencial determinada: quecemento, circuito e volta a calma. Copia algún dos exercicios xa vistos na clase, máis os parámetros non son axeitados para unha orientación de traballo de forza – resistencia. Non hai traballo individual na creación da rutina.
	3	Manifesta unha técnica simple e non cumpre os parámetros establecidos na maioría dos exercicios que compoñen a rutina. Non trae unha botella de auga para hidratarse durante o acondicionamento.
	4	Non entrega a folla do deseño do circuito correctamente cuberta.

PAUTAS PARA A ELABORACIÓN DA RUTINA DE FORZA – RESISTENCIA

Para a elaboración e posta en práctica dun plan de forza – resistencia muscular , debes de utilizar o método Circuit Training , que puxemos en práctica na clase . Os parámetros de carga (series , repeticións e tempo de recuperación) , debes axustalos ao voso propio nivel de acondicionamento.

Deseñade as vosas rutinas de adestramento facendo uso da aplicación **Sworkit** , que vos presenta unha completa selección de exercicios seguros. Deseña na aplicación a túa rutina. Na clase veremos a funcionalidade da aplicación e como poder facelo. Pero citovos os seguintes pasos :



1. Descargar app. No PC / Smartphone
2. Elexir na barra lateral _ Rutinas personalizadas / Abaixo estrela laranxa.
3. Selecciona o botón laranxa e crea un adestramento personalizado.
4. Introduce os exercicios que desexes para o circuito. Cos filtros poderás darlle a configuración correcta e tratada na clase :
 - Comeza con exercicios de categoría “aeróbicos” e intercalaos de novo na metade do circuito.
 - No circuito combina exercicios de forza de tren superior e inferior intercalados (para non sobrecargar grupos musculares), así como dos músculos do denominado CORE.
 - Para darlle calidade ao teu circuito utiliza como material; o teu propio corpo, gomas elásticas, mancornas..
5. Unha vez que teñas elexidos os exercicios , dalle a seguinte e configura os detalles do teu adestramento. (Tipo de adestramento ,axuste do tempo..etc). *Esta deberá de ter uns **parámetros de carga de : 2 series e 8 estacións.**

- 6.** Levarás a cabo este adestramento na clase e dispoñerás de 40 minutos, que organizaremos da seguinte forma:

 - 10 minutos de quecemento
 - 25 minutos de circuito
 - 5 minutos de volta a calma
- 7.** Deberás enviar o teu plan ao profesor a través da app , así como entregar unha folla onde se especifique o circuito realizado. Revisa a escala graduada para autoavaliar o teu traballo antes de envíalo.