

FICHA 5: DESAFÍO 30 KM (REGISTRO APP) 4ºESO

Uno de los objetivos principales del BLOQUE DE CONDICIÓN FÍSICA es lograr el desafío que os explico a continuación. Trabajaréis por parejas según afinidad/nivel, y el trabajo de todos será siempre sumativo.

El DESAFÍO que se os plantea es lograr alcanzar 30KM de carrera durante los días que dura esta Unidad, realizando como mínimo 10 KM cada miembro de la pareja en las HORAS DE CLASE. Se destinarán 10 minutos durante las 6-8 sesiones de clase.

- ¿Qué necesitaremos?
Al menos 1 miembro de cada pareja deberá descargarse en su teléfono móvil la aplicación específica de RUNNING NIKE+ RUN CLUB.
Por lo que durante el desarrollo de las sesiones permitiré el uso en clase del teléfono ya que será imprescindible para el desarrollo de la misma.
- ¿Cómo registraremos nuestro trabajo?
La misma aplicación registra vuestra actividad. Vuestro trabajo después de cada sesión será trasladar esa información x2 a una tabla que entregaréis al finalizar la unidad cuando el profesor estime oportuno, y además, registro al finalizar los 10 minutos en una tabla que estará colgada en el gimnasio.
- ¿Qué días tenemos para conseguir el objetivo?
A partir de la 1ª sesión que hagamos en clase ya empezamos a sumar km. Durante las sesiones tenéis la oportunidad de conseguir km entre los dos.
- ¿Cómo presento mi trabajo?
Deberé rellenar una tabla donde se vea claramente el registro diario por alumno con la suma total de KM alcanzados.

Además, deberé llevar el día de entrega mi teléfono móvil para que el profesor contraste la información, compruebe que es correcta y que no ha sido manipulada.

Por otra parte, se deberá realizar un trabajo teórico con un guion que os facilitará el profesor. Se deben realizar CAPTURAS DE PANTALLA para después adjuntar/pegar en el formato Word.

EJEMPLO DE TABLA

| PAREJA | DESAFÍO GRUPAL 50 KM | | | | | | | |
|--|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | SESIÓ N 1 | SESIÓ N 2 | SESIÓ N 3 | SESIÓ N 4 | SESIÓ N 5 | SESIÓ N 6 | SESIÓ N 7 | SESIÓ N 8 |
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | | | | |
| ¿OBJETIVO CONSEGUIDO? NUM KM TOTALES: | | | | | | | | |

¿Qué aspectos vamos a registrar?

TABLA REGISTRO APP:

- Pulsaciones reposo
- Pulsaciones al terminar los 10min de Carrera Continua.
- Km realizados.
- Tiempo de carrera (10').

(Se colgará en el BLOG).

Cómo ya comentamos, cada miembro de la PAREJA debe de realizar como mínimo 10 KM, por lo que saldrán un total de 20 KM.

Si queréis lograr los 3 puntos que están en juego, deberéis llegar un poco más lejos y alcanzar los 30KM o más...

Menos de 20 KM 0,5 PTOS Entre 20KM y 24 KM 1 PTO

Entre 24KM y 29KM 2 PTOS