

Webquest: ¿Cómo mejorar mi condición física divirtiéndome?



Si entre tus objetivos para este nuevo curso se encuentra el de comenzar a hacer ejercicio físico y has pensado que la mejor opción es apuntarte a un gimnasio debes tener en cuenta muchas cosas antes de apuntarte:

- ¿Qué objetivo persigo y qué me gusta?
- ¿Qué actividades ofrece un gimnasio?
- ¿Qué actividades son las más adecuadas para mi?
- ...



CLASES COLECTIVAS

Introducción

Tarea

Proceso

Evaluación

Conclusiones

Introducción

El antiguo concepto de gimnasio asociado al trabajo con pesas ha pasado a la historia. En la actualidad la introducción de factores como: diversión, salud, bienestar y el acercamiento del ejercicio físico a todos los públicos ha hecho que se incremente la oferta de actividades, y nazca el concepto de CLASES COLECTIVAS

Hoy en día la oferta de clases colectivas que presentan los clubes de fitness es inmensa y todas prometen maravillas detrás de nombres muy complejos como G.A.P, Flamenco Fit, Aero Mix, Body Jump,...pero ¿de que van?, ¿puedes hacer todas?, ¿qué intensidad tienen?.

¡ VAMOS A INVESTIGAR PARA CONOCERLAS!
¿TE APUNTAS?



Introducción

Tarea

Proceso

Evaluación

Conclusiones

Tarea 1

El alumno debe definir y desarrollar las siguientes cuestiones individualmente y llevarlas a la puesta en común el día marcado por el profesor:

Todos los gimnasios suelen separar sus actividades en tres zonas: musculación, zona cardio y clases colectivas.

- 1-¿Qué pretende cada una de estas zonas?
- 2-¿Hay alguna restricción por edad para alguna de estas zonas?
- 3-¿Cual crees que es el motivo?
- 4-¿Podrías agrupar los tipos de clases colectivas según los objetivos y poner nombre a esos grupos?



Introducción

Tarea

Proceso

Evaluación

Conclusiones

Tarea 2

PRÓXIMAMENTE



Proceso

Introducción

Tarea

Proceso

Evaluación

Conclusiones

Para encontrar toda la información necesaria podéis visitar los siguientes enlaces:

<http://pilatesvickytimon.blogspot.com.es/2012/10/guia-de-clases-colectivas-por-cual-te.html>

Tu tempo k7:

<http://www.tutempok7.es/149123/actividades>

Virginactive:

<https://www.virginactive.es/gimnasios/gimnasio-paterna-heron-city/horarios-y-clases>

O2 centrowellness:

<http://www.o2centrowellness.com/MSite/Actividades.aspx?ID=ADE>

Mcfit ademuz:

<https://www.mcfit.com/es/detalles-gimnasio/info/valencia-pista-ademuz.html>

Neogym center: <http://www.neogymcenter.com/clases.html>



Introducción

Tarea

Proceso

Evaluación

Conclusiones

Evaluación

TAREA 1: Cada grupo puntuará las aportaciones de cada miembro en base a las siguientes preguntas, con una puntuación de 0 a 2 puntos cada una.

- 1- ¿Lleva las respuestas preparadas, en formato papel para ponerlas en común?
- 2- ¿Ha profundizado en los temas solicitados?
- 3- ¿Participa de forma activa en la puesta en común?
- 4- ¿Ha elaborado una clasificación con el tipo de clases colectivas agrupados según objetivos?
- 5- ¿Ha respetado las aportaciones de los demás?

TAREA 2: próximamente.



Introducción

Tarea

Proceso

Evaluación

Conclusiones

Conclusiones próximamente