

1º ESO EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PLAYA



El pasado 10 de Octubre, los alumnos de 1º de ESO se trasladaron a las instalaciones deportivas de la Playa "El Saler" para realizar allí una sesión de Educación Física.

El objetivo principal de esta actividad, es realizar un entrenamiento en el medio natural, aprovechando las ventajas que nos brinda la playa para el trabajo de las capacidades físicas básicas, eje fundamental de esta primera evaluación.

Los alumnos realizaron un calentamiento (carrera continua, movilidad articular, estiramientos, ejercicios de fuerza y técnica de carrera), trabajo específico de fuerza con multisaltos en la playa, series de velocidad, unas carreras de relevos en las dunas, y por último, una vuelta a la calma mediante estiramientos de los grupos musculares trabajados y relajación por parejas.



Fue un trabajo de intensidad media-alta en un entorno novedoso y divertido, lo que favorece que los alumnos muestren una gran motivación y colaboración, ya que realizan ejercicios diferentes a los que están acostumbrados. Además, como ya hemos comentado, el nivel de exigencia física es mayor que en otras sesiones, pero presentado en este contexto permite a los profesores introducirlo por medio de juegos.

Por último, cabe destacar el extraordinario comportamiento y el buen trabajo realizado de los alumnos de 1º de ESO, por ello queremos felicitarles desde el departamento de Educación Física.