FICHA DE **TAREA COMPETENCIAL**

Las fuerzas en el gimnasio

¿Qué vas a hacer?

¿Cuánta fuerza puedes ejercer con tus brazos? ¿Y con tus piernas?

Investigaréis en grupos la fuerza de la gravedad, la fuerza elástica, la tensión en cuerdas y el valor de la fuerza que podéis ejercer con brazos y piernas.

¿Cómo vas a hacerlo?

1) Tendrás que poner en práctica una serie de conocimientos y habilidades. Para saber cuáles son y poder realizar esta tarea con éxito, lee con atención la rúbrica.

2) Cuando termines esta tarea competencial, completarás la rúbrica para reflexionar sobre la manera en que has trabajado. Guárdala junto con otras rúbricas para crear tu propia historia de aprendizaje.

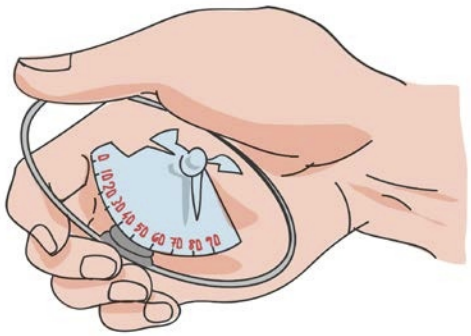
3) Para realizar esta tarea, cada grupo de trabajo necesitaréis material del gimnasio del centro: pesas, balones de gimnasio, colchonetas, cuerda de escalar etc., así como acceso a internet para documentaros y un dispositivo para poder grabar vuestro vídeo y editarlo.

¡Adelante!

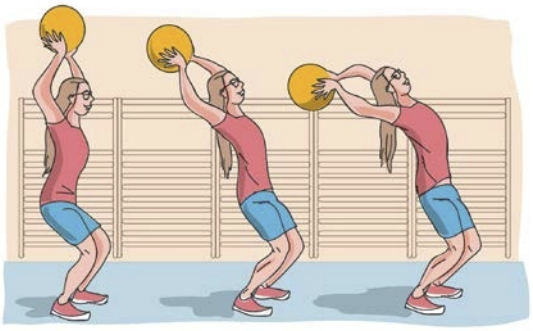
Cada equipo de investigadores estará formado por 4 estudiantes. Antes de hacer las pruebas conviene calentar y estirar los músculos, usando los ejercicios que indique el profesor de Educación Física.

PASO 1. Realizando pruebas

A continuación se hacen las siguientes pruebas o las que se diseñen de acuerdo con el profesor, anotando los resultados de cada miembro del equipo. Para poder realizar muchas pruebas a la vez diseñaremos un planning con los equipos y las pruebas a realizar.



Mide la fuerza que indica el dinamómetro



Mide la distancia alcanzada con el balón medicinal



Mide la altura alcanzada



Mide el tiempo en levantar 5 kg en una repetición de 10 veces (consulta con tu profesor)

MATERIAL FOTOCOPIABLE

FICHA DE **TAREA COMPETENCIAL** Las fuerzas en el gimnasio

PASO 2. Preparando los datos

Rellena la tabla con los datos obtenidos. No te olvides de añadir las unidades correspondientes:

EJERCICIO	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4
Fuerza en la mano				
Lanzamiento de balón				
Subida de cuerda				
Levantamiento de pesas				

PASO 3. Representa los datos del equipo

Representar gráficamente los resultados:

PASO 4. Compite con tus compañeros

Y para acabar, un campeonato de sogatira entre los distintos grupos de la clase. Prepara un cuadrante con los equipos que participarán.

Se hacen eliminatorias de dos en dos hasta la final.



MATERIAL FOTOCOPIABLE