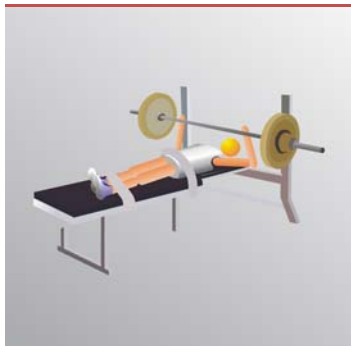


PROCESO DE ENSEÑANZA HALTEROFILIA

CURSO ESCOLAR: 2016/2017



1. Objetivo general de la actividad:

- Introducir al alumno/a en el mundo de la halterofilia adaptada.
- Ofrecer la actividad de una forma divertida y que la práctica se lleve a cabo en un buen ambiente.
- Enseñar todos los aspectos técnicos y de reglamento de la halterofilia así como su segura práctica.
- Dotar al alumno de recursos para que disponga de autonomía propia para realizar todas las acciones y o ejercicios tanto dentro como fuera de la práctica.

2. Capacidades a desarrollar por el alumno (objetivos específicos):

- Que el/la alumno/a sea capaz de aprender los ejercicios y realizarlos correctamente, entendiendolos dentro de un marco que se denomina sesión (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).
- Por otro lado, que desarrolle unas habilidades motrices necesarias no solo para la práctica de la actividad deportiva sino también para la diaria.
- Al mismo tiempo, mejorar sus respuestas neuro musculares aumentando su fuerza, tonificación muscular y capacidad de movimientos. También su concentración y actitud.

3. Aspectos metodológicos:

Empezaremos con ejercicios de movilidad (según la discapacidad del alumno/a) para calentar y al mismo tiempo mejorar su capacidad de movimiento.

Seguiremos con ejercicios de halteras para trabajar la fuerza teniendo en cuenta las normas de musculación para la adecuada seguridad del alumno/a. en el caso del press de banca se aplicará el reglamento a seguir (salida de la barra, bajada hasta el pecho, elevación hasta la total extensión de los brazos y dejada de la barra en los soportes).

Cada alumno/a tendrá un entrenamiento específico ya que las discapacidades son distintas en cada uno/a.

Por último, finalizaremos las sesiones con una vuelta a la calma para dejar el cuerpo en un estado de no estrés deportivo.

4. Aspectos de la Evaluación:

- Mediante observación, corrección y feedback. Especialmente en los ejercicios que no son de fuerza.
- Mediante comprobación. En los ejercicios de fuerza como el press de banca ya que aquí el poder levantar un peso o no, es un suceso objetivo, o lo levantas o no.