

Entrenamiento con pesas habilidad de evaluación

Grupo de Evaluación: Actividad

Actividades físicas: entrenamiento con pesas (fuerza muscular y resistencia)

Nota: Esta evaluación está diseñada para ser parte de una unidad integral de instrucción de la aptitud a nivel de graduación. Los estudiantes realizan ejercicios únicos que forman parte de su plan maestro aprobado por la aptitud personal.

Tarea: Los estudiantes realizarán una demostración de entrenamiento con pesas con pesos libres. La demostración consistirá en una serie de 10 repeticiones al 60% de su predeterminado una repetición máxima para un ejercicio apropiado para uno de los principales grupos musculares son: pectorales, dorsal ancho, deltoides, bíceps, tríceps, cuádriceps, isquiotibiales o abdominales, . El grupo muscular serán seleccionados al azar por el profesor inmediatamente antes de la evaluación. Cada levantador tendrá un vigilante de auto-seleccionada o asignada por el docente. Cada estudiante servirá como observador. Los estudiantes serán evaluados en su capacidad para seleccionar y gestionar adecuadamente el equipo, realice el ejercicio adecuado que es específico para el grupo muscular seleccionado y correctamente completar un entrenamiento con pesas El ejercicio de Datos Personales Tarjeta y responder a una pregunta que refleja la aplicación de los principios del ejercicio y la fórmula FITT. Los estudiantes participarán de forma segura demostrar un comportamiento adecuado personal y social. Los estudiantes tendrán la oportunidad de calentar antes de la evaluación.

Descripción de la actividad: Esta actividad de evaluación está diseñado como una demostración de entrenamiento con pesas con pesos libres auténtico. Una demostración alternativa de entrenamiento con pesas con pesos de la máquina es una opción si la experiencia auténtica no se encuentra disponible. Sin embargo,

- aptitud (nivel 4) sólo se puede lograr en una demostración de entrenamiento con pesas con pesos libres enfatizando levantamiento apropiado y manchado técnicas.
- competencia (nivel 3) es el puntaje más alto que se puede lograr cuando se utiliza la opción alternativa de pesos de la máquina (por ejemplo, Cybex, Universal). Los estudiantes serán puntuados de acuerdo a la tarea / rúbricas para esta actividad.

Aplicación del Conocimiento Gimnasio

4. Los Estudiantes independientemente Grabacion de Datos En Un Ejercicio personal Tarjeta de Datos Que Muestra Evidencia De Un Programa de Ejercicios designed bien con las Naciones Unidas Objetivo establecido y el numero correcto de series, repeticiones y el peso de ESE Objetivo. Trabajo de los Estudiantes Por Escrito Muestra Cálculos correctos y la Aplicación de los Principios del Ejercicio y La Fórmula FITT.

3. Los Estudiantes independientemente completar la Tarjeta de Datos el Ejercicio, Pero mostrar ERRORES de Menor importancia la identification de los Ejercicios, el Cálculo de la ONU Máximo Representante de las Naciones Unidas, y los Principios aplicables del Ejercicio y / o la Fórmula FITT

párrafo ESTA ACTIVIDAD. Los Estudiantes pueden dudar o Buscar Otros Confirmación de Formulario al completar la tarea.

2. Los Estudiantes muestran ERRORES importantes en la realización de la Tarjeta de Datos de Ejercicio, la Aplicación de los Principios del Ejercicio, y / o la Fórmula FITT indicando Que necesitan ayuda El párrafo ejercer de Manera Segura y Productiva en ESTA ACTIVIDAD.

1. Los Estudiantes no completan la Tarjeta Ejercicio de Datos y / o muestran poca Comprensión de los Principios de Ejercicio o la Fórmula FITT párrafo ESTA ACTIVIDAD. Los Estudiantes necesitan Dirección y / o Supervisión de Participar en la ACTIVIDAD.

Aplicación de las capacidades y la seguridad (como un levantador)

4. Utilizando pesas libres, los estudiantes eligen el ejercicio adecuado para que coincida con el grupo de músculos asignado. Los estudiantes seleccionan un peso adecuado y demostrar habilidad correcta con pocos, o ningún, errores observables en la técnica (por ejemplo, la posición, la alineación, el agarre, la respiración, tempo / ritmo, el rango óptimo de movimiento). Los estudiantes demuestran manejo equipo adecuado al cargar, asegurar y descarga pesas.

3. Utilizando máquinas de pesas, los estudiantes eligen el ejercicio adecuado para que coincida con el grupo de músculos asignado. Los estudiantes seleccionan un peso adecuado y demostrar habilidad correcta con pocos, o ningún, errores observables en la técnica. Los estudiantes demuestran manejo de equipo adecuado.

3. Utilizando pesas libres o máquinas de pesas, los estudiantes eligen el ejercicio adecuado para que coincida con el grupo de músculos asignado. Los estudiantes seleccionan un peso adecuado, sino demostrar los errores de menor importancia en la técnica (por ejemplo, la posición, la alineación, el agarre, la respiración, tempo / ritmo, rango óptimo de movimiento) y / o errores de menor importancia en el manejo de equipo adecuado al cargar, asegurar y descarga pesas libres o una máquina.

2. Los estudiantes seleccionan ejercicio adecuado (pesas libres o máquinas de pesas) para que coincida con el grupo de músculos asignado, pero cometen errores importantes en la selección de peso, forma / técnica y / o la gestión de equipos. Los estudiantes necesitan ayuda para completar efectivamente la actividad.

1. Los estudiantes seleccionan un ejercicio inadecuado (pesas libres o máquinas de pesas) para que coincida con el grupo de músculos asignado y / o cometer errores importantes en la selección de peso, forma / técnica y / o gestión de equipos como resultado un rendimiento consistente incorrecta e ineficaz. Los estudiantes necesitan dirección y / o supervisión para completar con seguridad la actividad.

Aplicación de las capacidades y la seguridad (como observador)

4. Utilizando pesas libres, los estudiantes demuestran habilidades efectivas manchado (mano y la posición del cuerpo) sin errores observables en la técnica. Los estudiantes permanecen constantemente atentos y prestar apoyo verbal (elogios y estímulos) para el levantador. Los observadores seguir los procedimientos de seguridad de las instalaciones peso correctamente y mantener un ambiente seguro durante el ejercicio. Los observadores ayudar (no conduce) a sus socios con la gestión de equipos adecuados y no "sobre el terreno."

3. Utilizando máquinas de pesas, los estudiantes demuestran habilidades efectivas de manchas sin errores observables en la técnica. Estudiante permanecer constantemente atentos y prestar apoyo

verbal a la grúa. Los observadores seguir los procedimientos de seguridad de las instalaciones peso correctamente y mantener un ambiente seguro. Los observadores ayudar (no conduce) a sus socios con la gestión de equipos adecuados y no sobre el terreno.

3. Utilizando pesas libres o máquinas de pesas, los estudiantes demuestran habilidades manchado (mano y la posición del cuerpo) con errores menores. Los observadores permanecerán atentos durante todo el ejercicio, siga los procedimientos de seguridad de las instalaciones peso correctamente y mantener un ambiente seguro durante el ejercicio.

2. Los estudiantes demuestran habilidades manchado con grandes errores en la técnica. Los observadores pueden proporcionar manchado inconsistente, muestran una falta de atención, conducir pareja con la gestión de equipos y / o sobre terreno como resultado un rendimiento ineficaz. Los estudiantes pueden necesitar ayuda para completar la tarea con seguridad.

1. Los estudiantes no pueden detectar pareja y / o distraídos o distraiga a otras personas durante el levantamiento. Los estudiantes necesitan dirección y / o supervisión para completar con seguridad la tarea.

Personal / Responsabilidad Social y Seguridad

4. Los estudiantes participan con gran intensidad, auto-dirección, y la atención al detalle, tanto en la actividad y en la realización del Ejercicio Personal Tarjeta de datos. Los estudiantes participan enérgicamente y de forma segura demostrar autocontrol y el respeto por la experiencia positiva y segura de los demás. Los estudiantes desafían a sí mismos ya los demás a altos niveles de rendimiento.

3. Los estudiantes participan enérgicamente y de forma segura demostrar autocontrol y el respeto por los demás.

2. Los estudiantes participan de manera segura demostrar autocontrol y el respeto por los demás, pero no son coherentes en materia de energía.

1. Los estudiantes carecen de autocontrol y / o necesidad de recordatorios y el aliento de los demás a participar de una manera segura, enérgica, y / o respetuosa.