

PASOS A SEGUIR

- Formar grupos de hasta 4
- Elegir un tema que os motive.
- Buscar información. Podeis utilizar videos de youtube.
- Apuntarse en el departamento de Educación Física.
- Pequeño comentario sobre 3 o 4 videos o recursos consultados: ideal para empezar, o excesivamente rápido, o...
- Preparar una sesión de clase de 15' a 20' de **iniciación** al tema elegido:
 - La dirigiréis al resto del curso o...
 - Podéis preparar video o utilizar uno existente en la web y aprovechar para hacer las correcciones a las compañeras y los compañeros mientras siguen el video.
- Ejemplos de posibles sesiones: Pilates, Espalda Sana, Yoga, Tai chi, Chi Kung, Hipopresivos, Aerobic, Juegos, circuito de condición física, algún tipo de baile, algún deporte poco trabajado en cursos anteriores...