



FONDO SOCIAL EUROPEO

PROGRAMA AULA-EMPRESA CASTILLA Y LEÓN

CURSO 2021/2022

I.E.S. VALVERDE DE LUCERNA

MEDICIÓN Y ANÁLISIS DE MÉTRICAS DEL ESFUERZO FÍSICO DE LOS ESTUDIANTES DEL CFGM GUÍA EN EL MEDIO NATURAL Y DE TIEMPO LIBRE

AE-PUB-2021-190

DEL 22 DE NOVIEMBRE DE 2021 AL 14 DE MAYO DE 2022

**PROGRAMA OPERATIVO FSE CASTILLA Y LEÓN 2014-2020.
ACTUACIÓN COFINANCIADA POR EL FONDO SOCIAL EUROPEO.**

CÓDIGO DEL PROYECTO

AE-PUB-2021-190

CONTENDIOS DEL PROYECTO

Controlar los aspectos clave del uso de la bicicleta y del progreso deportivo (también en el paseo o carrera) para poder comprender mejor el nivel de rendimiento actual y lo que se debe hacer para seguir trabajando igual de bien o para continuar mejorando. Recopilar datos para informarse sobre las métricas de ciclismo y las métricas fisiológicas. Y para ello, servirse de la gestión de dispositivos gps y ordenadores.



OBJETIVOS DEL PROYECTO		RESULTADOS
1	Adquisición de las competencias de sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor y aprender a aprender mediante la realización de análisis y elaboración de informes sobre los parámetros analizados en las clases prácticas.	Evaluación escrita y procedimental sobre el manejo y sus del gps, extrapolación de los datos y parámetros analizados, su relación con la salud y el rendimiento deportivo, y reflexión sobre los mismos.
2	Desarrollo de la competencia matemática y de competencias básicas en ciencia y tecnología a través de la gestión de dispositivos gps y ordenadores en las actividades desarrolladas.	Evaluación escrita y procedimental sobre el manejo y sus del gps, extrapolación de los datos y parámetros analizados, su relación con la salud y el rendimiento deportivo, y reflexión sobre los mismos.
3	Medición y análisis de los datos individuales reflejados en los gps aplicados a la bicicleta y al paseo/carrera, en relación a la distancia recorrida, orografía, frecuencia cardíaca, consumo de oxígeno, calorías consumidas...	Elaboración de un informe individualizados por alumno y sesión. Informe colectivo del grupo clase y por sesión. informe global mensual que valore la evolución en los parámetros indicados en los objetivos a lo largo del tiempo, de manera individual y de grupo clase.
4	Medición y análisis de los valores individuales de frecuencia cardíaca, consumo de oxígeno, umbrales aeróbico y anaeróbico, y potencia aeróbica máxima.	Elaboración de un informe individualizados por alumno y sesión. Informe colectivo del grupo clase y por sesión. informe global mensual que valore la evolución en los parámetros indicados en los objetivos a lo largo del tiempo, de manera individual y de grupo clase.
5	Análisis y ponderación individual de los valores que determinan el rendimiento físico y la salud en relación con los parámetros estudiados, como son la relación entre la frecuencia cardíaca y el consumo de o2, etc.	Elaboración de un informe individualizados por alumno y sesión. Informe colectivo del grupo clase y por sesión. informe global mensual que valore la evolución en los parámetros indicados en los objetivos a lo largo del tiempo, de manera individual y de grupo clase.