

# GUÍA DIDÁCTICA

## AS CAPACIDADES FÍSICAS: A FLEXIBILIDADE

Trátase dunha secuencia didáctica destinada a coñecer e adquirir os coñecementos e procedementos necesarios para a práctica e mellora da capacidade física da flexibilidade na procura do maior benestar e seguridade posible.

Está estruturada como unha sesión teórico-práctica co obxecto de que o alumnado recoñeza a secuenciación da explicación-exposición, observación-experimentación, e da interiorización e produción do aprendido.

### OBXECTIVOS XERAIS

#### **En relación coa área.**

1. Coñecer e valorar os efectos beneficiosos que a práctica regular da flexibilidade para a saúde e adoptar normas de seguridade na práctica de actividades físicas e deportivas.
2. Valorar a práctica habitual das actividades físicas para a mellorar o estado da súa capacidade física da flexibilidade.
  - 2.1.- do acondicionamento físico xeral.
  - 2.2.- do fortalecemento da musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de mobilidade articular, de fortalecemento muscular e de relaxación.
  - 2.3.- de aceptar o propio nivel de execución e a disposición cara á súa mellora.
3. Coñecer para poñer en práctica os exercicios, medios e técnicas da flexibilidade dirixida á mellora da condición física xeral e da propia saúde e calidade de vida.
4. Coñecer os medios básicos, métodos e técnicas de control da intensidade do esforzo no adestramento da capacidade física da flexibilidade.
5. Coñecer a importancia do quecemento xeral, específico e da relaxación realizados de forma autónoma e correcta.
6. Incrementar as súas posibilidades de rendemento motor mediante o acondicionamento e mellora da capacidade física da flexibilidade e o perfeccionamento das súas funcións de axuste, dominio e control corporal.
  - 6.1.- de recoñecer e valorar a importancia da adopción dunha postura correcta.

6.2.- de experimentar actividades encamiñadas ao dominio e control corporal.

7.. Valorar a práctica de actividades físicas como un medio de formación e relación cos demais.

### **Comúns en relación coas competencias.**

1.- Comprender e expresarse empregando vocabulario específico.

2.- Utilizar correctamente os elementos matemáticos na comprensión e na elaboración de táboas e series (tempos, frecuencias e intensidades).

3.- Coñecer, comprender e aplicar os coñecementos teóricos e experiencias para a práctica dunha vida saudable.

4.- Coñecer e usar a rede Internet para acceder á información seleccionando e valorando a información obtida, producindo e compartindo os seus obxectivos da aprendizaxe.

5.- Fomentar as boas relacións cos demais e traballar en equipo.

6.- Comprender, valorar e respectar as distintas manifestacións da motricidade.

7.- Coñece as estratexias para mellorar o seu rendemento.

8.- Analizar e avaliar os erros cometidos no proceso de aprendizaxe.

9.- Elaborar plans de acción para tomar decisións axeitadas.

## **CONTIDOS**

**A FLEXIBILIDADE:** definición, tipos(estática, dinámica, pasiva e activa), elasticidade muscular e mobilidade articular, factores, beneficios, métodos, exercicios, avaliación, e conclusións.

## **PROCEDEMENTOS E PROCESOS**

**1. Navegación polo menú do recurso** de “eXeLearning”, páxina web completa ou sinxela (con ou sen conectividade ,dentro ou fóra da rede, de Drupal ou Moodle)

**2. Retroalimentación nas súas actividades** co fin de facilitar a interiorización e reflexión tras a lectura e visión da secuencia didáctica, potenciando a reflexión, a comunicación e o diálogo.

**3. Actividades participativas e colaborativas coas compañeiras e compañeiros:**na súa execución, revisión e presentación.

**4. Actividades inclusivas e para a diversidade,** con actividades específicas adaptadas e progresivas.

**5. Con actividades interactivas** e secuenciadas para acadar o obxectivo propostos dun xeito sinxelo e lóxico, acode coas súas potencialidades.

**6. Con autoavaliación** das súas propias capacidades físicas da flexibilidade e con interacción coas dos demais, lendo, ollando, e navegando na rede, dando resposta, creando, avaliando e deseñando actividades e tarefas propias e alleas, para interiorizar, assimilar e experimentar os conceptos propios da secuencia didáctica, transmitindo, comunicando e valorando os mesmos cos demais compañeiros e compañeiras. Todo elo empregando os medios seguintes:

- Actividades de lectura de textos, de visionado de vídeos, de escoitas...
- Actividades interactivas de encher espazos, listas, preguntas, escollos de verdadeiro ou falso, de tarefas escritas, reflexións e resumos.
- Actividades propias de creación e deseño de táboas (exercicios e series)
- Actividades de procura na rede partindo das ligazóns propostas e recomendadas.
- Test e probas de control.

## ALGUNHAS EXEMPLIFICACIÓNS DA AVALIACIÓN



### FAI A TÚA PROPIA TÁBOA DE EXERCICIOS

COA AXUDA DO SEGUINTE EXEMPLO, ELABORA A TÚA PROPIA TÁBOA DE EXERCICIOS DE FLEXIBILIDADE

Tras a lectura dos tipos de flexibilidade e de ollar os vídeos anteriores, xa estás en condicións de diferencialos e de elixir os exercicios para a túa propia táboa. Para elo segue as seguintes instrucións:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Exercicio estático ou Exercicio dinámico	descripción, imaxe ou o teu propio debuxo.								
Tempo	10"	10"	7"	7"					
Número de repeticións	2	2	1	2					
Traballo	brazos	pernas	brazos e pernas	tronco					

AXÚDATE DA SEGUINTE RÚBRICA PARA COMPOBAR A IDONEIDADE  
DA TÁBOA ELABORADA

Suso Lojo. "Rúbrica para o traballo persoal" "CC-BY-SA-4.0" [Aplicar](#)

	4 Excelente	3 Ben	2 Regular	1 Insuficiente
Secuenciación.	A orde sempre é lóxica. (4)	Contempla a totalidade das partes do copo. (3)	Non desenvolve consecutivamente todas as partes do corpo. (2)	Non contempla todos os segmentos. (1)

Actividade: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_

Puntuación: \_\_\_\_\_

Suso Lojo. "Rúbrica para o traballo persoal" "CC-BY-SA-4.0"

	4 Excelente	3 Ben	2 Regular	1 Insuficiente
Secuenciación.	A orde sempre é lóxica. (4) <input type="checkbox"/>	Contempla a totalidade das partes do copo. (3) <input type="checkbox"/>	Non desenvolve consecutivamente todas as partes do corpo. (2) <input type="checkbox"/>	Non contempla todos os segmentos. (1) <input type="checkbox"/>
Exercicios.	A totalidade dos tipos de exercicios están presentes. (4) <input type="checkbox"/>	A maioría dos exercicios das partes do corpo están presentes. (3) <input type="checkbox"/>	Faltan algúns exercicios dunha parte do copo. (2) <input type="checkbox"/>	Faltan moitos exercicios das partes do corpo. (1) <input type="checkbox"/>
Repeticións.	A totalidade das repeticións son axeitadas. (4) <input type="checkbox"/>	A maioría das repeticións son realistas. (3) <input type="checkbox"/>	Non constan algunhas series ou repeticións. (2) <input type="checkbox"/>	Non están contempladas as repeticións ou series. (1) <input type="checkbox"/>
Tempo.	Todos os tempo dos tempos son axeitados. (4) <input type="checkbox"/>	A maioría dos tempos son axeitados. (3) <input type="checkbox"/>	Algúns tempos non son axeitados. (2) <input type="checkbox"/>	Non estipula os tempos ou non son axeitados. (1) <input type="checkbox"/>



TEST DE FLEXIBILIDADE: MEDICIÓN

Flexión Tronco		( 13 ANOS )									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	FEMENINO	11	15	17	19	21	24	26	27	30	36
2	MASCULINO	2	6	10	13	16	18	19	22	25	33

Flexión Tronco		( 14 ANOS )									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	FEMENINO	6	12	15	18	20	23	24	27	30	37
2	MASCULINO	2	6	10	13	16	18	20	22	26	34

## INFORMACIÓN DA SECUENCIA PARA O ALUMNADO

<b>CRITERIOS</b>	<b>PROCEDEMENTOS</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
1.- Recoñecer e aplicar actividades propias da capacidade física da flexibilidade en relación coas súas propias características.	a) Realiza exercicios de quecemento e relaxación de xeito básico, tendo en conta os contidos da capacidade da flexibilidade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecturas</li> <li>• escritura</li> <li>• descrições</li> </ul>
2.- Recoñecer as posibilidades que ofrecen os exercicios de flexibilidade para mellorar na práctica das actividades físico - deportivas e de lecer.	b) Analiza as actitudes e os estilos de adestramento relacionados coa exercitación da flexibilidade na práctica da actividade física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procuras</li> <li>• probas</li> <li>• retroalimentacións</li> </ul>
3.- Controlar as dificultades e riscos para a saúde durante a súa participación nas actividades, analizando as características e interaccións motoras e adoptando medidas preventivas.	c) Identifica as características das actividades físicas e deportivas en relación coa capacidade física da flexibilidade descubriendo os seus riscos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test</li> <li>• presentación</li> <li>• probas</li> <li>• resumos</li> </ul>
4.- Utilizar as tecnoloxías da información e da comunicación no proceso de aprendizaxe para descubrir, procurar, analizar e seleccionar información elaborando documentos propios, facendo exposicións e argumentacións.	d) Utiliza as tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar documentos dixitais propios adecuados a súa idade	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarefas de confección, configuración ou deseño de táboas de exercicios individuais, participativos ou colaborativos.</li> </ul>
5.- Recoñecer os factores básicos que interveñen na acción motora e os mecanismos de control da intensidade da actividade física.	e) Identifica as características que deben ter as actividades físicas para mellorar a propia condición física da flexibilidade regulando a intensidade do esforzo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarefas de deseño de series de exercicios da flexibilidade.</li> </ul>
6.- Desenvolver as capacidades físicas máis salientables de acordo coas posibilidades persoais amosando unha actitude de autoexigencia no seu esforzo	f) Analiza a importancia da práctica habitual da actividade física para o mantemento ou mellora da flexibilidade relacionanda coa mellora da calidade de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selección de exemplos identificativos dos exercicios tratados na secuencia didáctica: identificar, seleccionar e agrupar(banco de imaxes).</li> </ul>