












# MANUAL DE USO

MENÚ DE CONTIDOS	ACTIVIDADES PROPOSTAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>☐ A FLEXIBILIDADE               <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición</li> <li>Mobilidade articular</li> <li>Elasticidade muscular</li> </ul> </li> <li>☐ TIPOS DE FLEXIBILIDADE               <ul style="list-style-type: none"> <li>Estática</li> <li>Dinámica</li> </ul> </li> <li>☐ FACTORES QUE A DETERMINAN               <ul style="list-style-type: none"> <li>Xenética, idade e sexo</li> <li>Temperatura e clima</li> <li>Saúde e lesións.</li> </ul> </li> <li>☐ ADESTRAMENTO               <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercicios</li> </ul> </li> <li>AVALIACIÓN</li> <li>CONCLUSIÓNS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LER</li> <li>• OLLAR</li> <li>• ESCOITAR</li> <li>• PROCURAR</li> <li>• ESCOLLER</li> <li>• COMPLETAR</li> <li>• REDACTAR</li> <li>• CORREXIR</li> <li>• RESPOSTAR</li> <li>• INTERIORIZAR</li> <li>• DESEÑAR</li> <li>• EXERCITAR</li> <li>• CONTROLAR</li> <li>• AVALIAR</li> <li>• MEDIR</li> <li>• CONCLUIR</li> </ul>
 <p>Precoñecemento</p>	 <p>OLLA OU ESCOITA</p>
 <p>Obxectivos</p>	 <p>Fai o teu propio</p>
 <p>Articulacións</p>	 <p>Actividade de navegación.</p>
 <p>Actividade de lectura</p>	 <p>FAI A TÚA PROPIA TÁBOA</p>
 <p>Podes recuperar</p>	 <p>Exercicios</p>
<p>ENVIAR AS RESPOSTAS</p>	 <p>TEST DE FLEXIBILIDADE</p>

CRITERIOS	PROCEDEMENTOS	INSTRUMENTOS
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>