

GUÍA DIDÁCTICA

AS CAPACIDADES FÍSICAS: A FORZA

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

Está estrutura 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 capacidade física da forza 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 forza.
 - 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 resistencia.
 - 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 forza 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 forza.
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 forza e o perfeccionamento das súas funcións de potencia, 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 FORZA: definición, tipos(explosiva, máxima e de resistencia), as contraccións musculares(isométricas ou estáticas e isotónicas ou dinámicas), o adestramento(os seus métodos, exercicios e probas de valoración), factores dos que depende, avaliación e conclusións.

ACTIVIDADES: comprensión lectora, navegación, audicións, visionados, preguntas verdadeiro ou falso, identificación, reprodución, debuxo, procura de información.

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 forza 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, escolla 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



Comproba a túa comprensión lectora engadindo as palabras que faltan.

A forza é a capacidade que permítenos vencer unha ou



IDENTIFICA OS TIPOS DE FORZA

Clasifica cada unha das seguintes modalidades deportivas ou actividades físicas como exemplos de forza explosiva, máxima ou resistencia.

1.- Correr os 60 metros lisos:



TÁBOAS DE VALORACIÓN DAS PROBAS

TÁBOA DE ABDOMINAIS					TÁBOA DE FLEXIÓNS					TÁBOA SALTO HORIZONTAL					
TÁBOA DA FORÇA		3º DA E.S.O			TÁBOA DA FORÇA		3º DA E.S.O			TÁBOA DA FORÇA		3º DA E.S.O			
MASCULINO		FEMININO			MASCULINO		FEMININO			MASCULINO		FEMININO			
VALOR	14	15	14	15	VALOR	14	15	14	15		VALOR	14	15	14	15



PUNTUACIÓN	EXCELENTE (4)	BEN (3)	REGULAR (2)	DEFICIENTE (1)
REQUISITOS (4 puntos)	Excede as expectativas.	Cumple todos os requisitos.	Non cumple con algún requisito.	Non cumple con varios requisitos.
Nivel 1	Excede o número de músculos e de funcións	Reproduce imaxe, os músculos e funcións	Reproduce a imaxe pero non todos os músculos	Non reproduce a imaxe ou os músculos
Nivel 2	Presenta dixitalmente máis do solicitado.	Presenta os arquivos con calidade.	Presenta os arquivos na aula virtual	Non hai presenza dos arquivos na aula virtual.
Nivel 3	Excede o solicitado.	Presenta a totalidade deles.	Non presenta a totalidade deles.	Non presenta os requisitos solicitados.
CONTIDOS (4 puntos)	Cubre os temas en profundidade.	Contidos moi ou bastante bos.	Información básica con algún erro.	Contido mínimo con varios erros.



Actividade despregable

Elixe para completar ben as funcións específicas dos seguintes músculos:

trapecio

dorsal ancho

tríceps

INFORMACIÓN DA SECUENCIA PARA O ALUMNADO

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.	• Lecturas • escritura • descrições
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.	• Procuras • probas • retroalimentacións
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.	• Test • presentación • probas • resumos
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	• Tarefas de confección, configuración ou deseño de táboas de exercicios individuais, participativos ou colaborativos.
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.	• Tarefas de deseño de series de exercicios da flexibilidade.
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.	• Selección de exemplos identificativos dos exercicios tratados na secuencia didáctica: identificar, seleccionar e agrupar(banco de imaxes).