

MANUAL DE USO

MENÚ DE CONTIDOS	ACTIVIDADES PROPOSTAS
☐ A FORZA - Definición ☐ TIPOS DE FORZA - Explosiva - Máxima - De resistencia ☐ CONTRACCIÓN MUSCULARES - Isométrica ou estática - Isotónica ou dinámica ☐ ADESTRAMENTO - Métodos - Exercicios - Probas de valoración - FACTORES DOS QUE DEPENDE - AVALIACIÓN - CONCLUSIÓN	• LER • OLLAR • ESCOITAR • PROCURAR • ESCOLLER • COMPLETAR • REDACTAR • CORREXIR • RESPOSTAR • INTERIORIZAR • DESEÑAR • EXERCITAR • CONTROLAR • AVALIAR • MEDIR • CONCLUIR
 Precoñecemento	 OLLA E ESCOITA
 Obxectivos	 IDENTIFICA
 OS TIPOS DE FORZA	 ACTIVIDADE DE NAVEGACIÓN NA RED
 Actividade de lectura	 FAI A TÚA PROPIA TÁBOA
 Avaliación do nivel	 Exercicios
 TAREFA	 TEST DE FORZA

CRITERIOS	PROCEDEMENTOS	INSTRUMENTOS
1.- Recoñecer e aplicar actividades propias da capacidade física da forza en relación coas súas propias características.	a) Realiza exercicios de quecemento e relaxación de xeito básico, tendo en conta os contidos da capacidade da forza.	• Lecturas • escritura • descrições
2.- Recoñecer as posibilidades que ofrecen os exercicios de forza para mellorar na práctica das actividades físico - deportivas e de lecer.	b) Analiza as actitudes e os estilos de adestramento relacionados coa exercitación da forza 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 forza descubrindo 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 forza regulando a intensidade do esforzo.	• Tarefas de deseño de series de exercicios da forza.
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 forza relacionanda coa mellora da calidade de vida.	• Selección de exemplos identificativos dos exercicios tratados na secuencia didáctica: identificar, seleccionar e agrupar(banco de imaxes).