

GUÍA DIDÁCTICA

AS CAPACIDADES FÍSICAS: A RESISTENCIA

Trátase dunha secuencia didáctica destinada a coñecer e adquirir os coñecementos e procedementos necesarios para a práctica e mellora da capacidade física da resistencia 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 resistencia 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 resistencia.
 - 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 resistencia 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 resistencia.
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 resistencia e o perfeccionamento do seu adestramento (continuo, fraccionado e mixto).
 - 6.1.- de recoñecer e valorar a importancia da resistencia aeróbica.
 - 6.2.- de experimentar actividades da resistencia anaeróbica aláctica e analáctica.

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 RESISTENCIA: definición, tipos (aeróbica, anaeróbica, láctica, analáctica), conceptos (consumo, déficit e deuda de osíxeno), adestramento(continuo, fraccionado e mixto), exercicios, probas(test de Cooper e course navette), factores e avaliación.

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 obxectivos propostos dun xeito sinxelo e lóxico, acorde coas súa potencialidades.

6. Con autoavaliación das súa propia capacidade física da resistencia 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 velocidade de comprensión lectora.

Enche os espazos cos seis termos fundamentais para entender a resistencia.

Como sabes, dende o punto de vista fisiolóxico a resistencia dependerá fundamentalmente do noso propio

(o motor do noso corpo) e dos (encargados da respiración). Ao facer exercicio o corazón



Quedounos claro?

A resistencia aeróbica defínese como a capacidade de realizar esforzos de alta intensidade e de curta duración empregando o suficiente osíxeno.

Verdadeiro Falso



Avaliación do nivel da nosa propia resistencia.



A continuación podemos realizar as probas teóricas e prácticas para entender e valorar a nosa propia capacidade da resistencia.

[Cal é a definición verdadeira da resistencia?](#)

TEST "COURSE NAVETTE"

	MULLERES	HOMES	
NOTA	14-15 ANOS	14 ANOS	15 ANOS

TEST OU PROBA DE "COOPER" 14-15 ANOS (3º ESO)

NOTA	MULLERES	HOMES
------	----------	-------



CÁLCULO DO VOLUME MÁXIMO DE OSÍXENO.

Despois de realizar a anterior proba ou "TEST DE COOPER" estás en condicións de calcular ou medir a túa capacidade aeróbica ($VO_2\max$), expresados en mililitros de osíxeno por quilogramo corporal por minuto, aplicando a fórmula:

$$VO_2\max = 0,0268 \times \text{Distancia (m)} - 11,3$$

Se ao realizar a proba o teu resultado foi de 2500 m, o teu VO_2 máximo sería o seguinte:

$$VO_2\max = (0,0268 \times 2500) - 11,3 = \mathbf{55,7 \text{ ml/Qg/min}}$$

Despois de realizar a anterior proba ou "TEST COURSE-NAVETTE" estás en condicións de calcular ou medir a túa capacidade aeróbica ($VO_2\max$), expresados en mililitros de osíxeno por quilogramo corporal por minuto. Tendo en conta a derradeira serie completada na proba obteremos a nosa velocidade, aplicando a fórmula:

$$VO_2 \text{ Max} = 5,857 \times \text{Velocidade (Qm/h)} - 19,45$$

Se ao realizar a proba o teu resultado foi de 10 Qm/h, o teu VO_2 máximo sería o seguinte:

$$VO_2\max = (5,857 \times 10) - 19,45 = \mathbf{39,40 \text{ ml/Qg/min}}$$

O meu VO_2 Máximo = ml/Qg/min

INFORMACIÓN DA SECUENCIA PARA O ALUMNADO

CRITERIOS	PROCEDEMENTOS	INSTRUMENTOS
1.- Recoñecer e aplicar actividades propias da capacidade física da resistencia en relación coas súas propias características.	a) Realiza exercicios de quecemento e relaxación de xeito básico, tendo en conta os contidos da capacidade da resistencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Lecturas • escritura • descrições
2.- Recoñecer as posibilidades que ofrecen os exercicios de resistencia para mellorar na práctica das actividades físico - deportivas e de lecer.	b) Analiza as actitudes e os estilos de adestramento relacionados coa exercitación da resistencia na práctica da actividade física.	<ul style="list-style-type: none"> • 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 resistencia descubriendo os seus riscos.	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Tarefas de deseño de series de exercicios da resistencia.
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 resistencia relacionanda coa mellora da calidade de vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de exemplos identificativos dos exercicios tratados na secuencia didáctica: identificar, seleccionar e agrupar(banco de imaxes).