

MANUAL DE USO

MENÚ DE CONTIDOS	ACTIVIDADES PROPOSTAS
<ul style="list-style-type: none"> [-] A RESISTENCIA <ul style="list-style-type: none"> Definición Conceptos [-] TIPOS DE RESISTENCIA <ul style="list-style-type: none"> Aeróbica Anaeróbica [-] ADESTRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> MÉTODOS DO ADESTRAMENTO. EXERCICIOS PROBAS DE VALORACIÓN FACTORES DOS QUE DEPENDE AVALIACIÓN CONCLUSIÓNS 	<ul style="list-style-type: none"> • LER • OLLAR • ESCOITAR • PROCURAR • ESCOLLER • COMPLETAR • REDACTAR • CORREXIR • RESPOSTAR • INTERIORIZAR • DESEÑAR • EXERCITAR • CONTROLAR • AVALIAR • MEDIR • CONCLUIR
 <p>Precoñecemento</p>	 <p>OLLA E ESCOITA</p>
 <p>Obxectivos</p>	 <p>IDENTIFICA</p>
 <p>OS TIPOS DE FORZA</p>	 <p>ACTIVIDADE DE NAVEGACIÓN NA RED</p>
 <p>Actividade de lectura</p>	 <p>Adestramento cardiovascular.</p>
 <p>Avaliación do nivel</p>	 <p>Exercicios</p>
 <p>CONSULTA</p>	 <p>CÁLCULO</p>

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.	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<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 forza 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 forza regulando a intensidade do esforzo.	<ul style="list-style-type: none"> • 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.	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de exemplos identificativos dos exercicios tratados na secuencia didáctica: identificar, seleccionar e agrupar(banco de imaxes).