

GUÍA DIDÁCTICA

AS CAPACIDADES FÍSICAS: A VELOCIDADE

Trátase dunha secuencia didáctica destinada a coñecer e adquirir os coñecementos e procedementos necesarios para a práctica e mellora da capacidade física da velocidade 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 capacidade física da velocidade 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 velocidade.
 - 2.1.- do acondicionamento físico xeral.
 - 2.2.- do fortalecemento da musculatura de sostén mediante a realización de exercicios de velocidade, de reacción, de forza 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 velocidade 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 velocidade.
5. Coñecer a importancia do quecemento xeral, específico e da relaxación realizados de forma autónoma e correcta.
6. Incrementar as súas posibilidades de reacción motórica e sensorial mediante o acondicionamento e mellora da capacidade física da velocidade 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 VELOCIDADE: a capacidade física da velocidade, definición, tipos (de reacción, xestual e desprazamento), aceleración, adestramento, métodos, exercicios, probas de valoración, factores, avaliación e conclusións.

ACTIVIDADES: compensión 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 obxectivos propostos dun xeito sinxelo e lóxico, acode coas súas potencialidades.

6. Con autoavaliación das súa propia capacidade física 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 verdadeirooou 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 E COMPRENSIÓN LECTORA

Ordena as frases.



Quedounos claro?

Si, a velocidade xestual é cíclica porque repetimos o movemento dun xeito continuo e repetitivo.

Verdadeiro Falso



IDENTIFICA OS TIPOS DE VELOCIDADE

Clasifica cada unhas das seguintes modalidades deportivas ou actividades físicas como exemplos de velocidade de reacción, xestual ou de desprazamento.

1.- Correr os 60 metros lisos:

	SALIENTABLE	NOTABLE	BEN	MOI MELLORABLE
Contido do exercicio..	Traballa máis dun tipo de velocidade. (2.5) <input type="checkbox"/>	Traballa especificamente a velocidade de reacción, xestual ou de desprazamento. (1.75) <input type="checkbox"/>	Traballa máis a velocidade que a forza, a flexibilidade ou a resistencia.. (1.50) <input type="checkbox"/>	Fundamentalmente non traballa especificamente ningún tipo de velocidade. (0.50) <input type="checkbox"/>
Descrición do exercicio.	Moi completo e accesible para calquer persoa. (2.5) <input type="checkbox"/>	Completo. (1.75) <input type="checkbox"/>	Impreciso nalgún procedemento. (1.50) <input type="checkbox"/>	Moi incompleto ou inexacto. (0.50) <input type="checkbox"/>
Rutina (series).	Aporta adaptacións e variantes ás series e repitições formuladas. (2.5) <input type="checkbox"/>	Todas as series e repitições ben formuladas. (1.75) <input type="checkbox"/>	Case todas as series e repitições están ben formuladas. (1.50) <input type="checkbox"/>	Series e repitições incompletas ou mal relacionadas. (0.50) <input type="checkbox"/>
Tempo determinado.	Tamén adaptado e ampliado aos distintos niveis de intensidade. (2.5) <input type="checkbox"/>	Moi axeitado para o tipo de exercicio. (1.75) <input type="checkbox"/>	Suficiente para o tipo de exercicio. (1.50) <input type="checkbox"/>	Moi pouco axeitado á idade ou ao tipo de exercicio. (0.50) <input type="checkbox"/>

Aporta o teu propio exercicio (individual ou en grupo) semellante aos ollados anteriormente para describilo (execución, rutina e tempo) e amosarlo aos demais coa explicación axeitada para realizalo correctamente nunha sesión práctica. Axúdate da seguinte rúbrica para concretar os valores da calificación.

EXEMPLO DE EXERCICIO	EXECUCIÓN	RUTINA (SERIE)	TEMPO
Individual: salto da ra			
Colectivo: xogo do pano			

TEST DE VELOCIDADE 10 ± 5 METROS:					TEST DE VELOCIDADE 30 METROS:				
NOTA	14 anos MASCULINO	14 anos FEMININO	15 anos MASCULINO	15 anos FEMININO	NOTA	14 anos MASCULINO	14 anos FEMININO	15 anos MASCULINO	15 anos FEMININO
10	15"50	17"50	14"50	16"50	10	4"30	4"80	4"40	4"70
9,5	16"00	18"00	15"00	17"00	9,5	4"40	4"90	4"30	4"80
9	16"50	18"50	15"50	17"50	9	4"50	5"00	4"40	4"90
8,5	17"00	19"00	16"00	18"00	8,5	4"60	5"10	4"50	5"00
8	17"50	19"50	16"50	18"50	8	4"70	5"20	4"60	5"10
7,5	18"00	20"00	17"00	19"00	7,5	4"80	5"30	4"70	5"20

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