

ESFUERZO E SUPERACIÓN

MÁRCATE UN RETO

“21 DÍAS PARA...”

PASOS A SEGUIR

1.- CAL É O OBXECTIVO?

- Explica resumidamente cal é o obxectivo que queres acadar.
- Divídeo en tarefas alcanzables, que terás que levar a cabo para chegar ao obxectivo final.

2.- COMO TE ORGANIZARÁS?

- En que orde farás as cousas e canto tempo precisarás?
-
-
-
- En que momento pensas facelas?

3.-IMAXÍNATE QUE PASARÁ

- Cres que todo irá ben? Que problemas poden xurdir?
- Podes facer algún cambio para mellorar o plan?

Valora as emocións:

- Como cres que te sentirás si o fas?
- E si non o fas?

4.- LEVA A CABO O PLAN

- Debes ser constante, esforzarte, ter ilusión por acadar o obxectivo, perseverar.

5.- VALORA O PROCESO

RESULTADOS

- Fixeches o que te propuxeras?
- Como te saiu?

EMOCIÓNS

- Como te sentiches mentres o facías?
- E agora como te sintes?

APRENDIZAXE

- Que aprendeches?
- Hai algo que poderías mellorar?

EXEMPLO:

OBXECTIVO : Mellorar a miña resistencia
aeróbica en 12 semanas.

- 1.-
- Terei que coñecer o meu estado inicial de resistencia aeróbica.
- Terei que realizar adestramento de resistencia aeróbica con actividades físicas que teñan unha duración maior de 12 minutos como carreira continua, bici, paseo a paso lixeiro, baile,... ou a través de fartlek máis de 5 minutos, coas pulsacións dentro da miña zona de actividade. A unha intensidade entre o 60 e 85%.

2.- COMO TE ORGANIZARÁS?

- **En que orde farás as cousas e canto tempo precisarás?**
- Realizarei o test de course navette na clase de educación física para coñecer o nivel inicial.
- Irei camiñando ao instituto. Tódolos días, me levará 30 minutos, 15 de ida e 15 de volta.
- Darei un paseo en bicicleta o fin de semana. 60 minutos.
- Sairei a correr dous días da semana, os martes e xoves que é cando menos tarefa teño polas tardes: un día farei carreira continua e o outro un fartlek. 30 minutos, cada sesión.
- **En que momento pensas facelas?**

3.-IMAXÍNATE QUE PASARÁ

- **Cres que todo irá ben? Que problemas poden xurdir?**

Pode haber algún temporal que me impida ir camiñando. Se é así terei que cambiala por outra tarefa aeróbica ese día, de 30 minutos. Por exemplo xogar na consola co xogo Just Dance, durante 30 minutos.

Que ao mellor non poida ser o martes ou o xoves, pero poderei facelo noutro día.

Como son 12 semanas ao mellor me canso antes de rematar.

- **Podes facer algún cambio para mellorar o plan?**

Se consigo un obxectivo intermedio, por exemplo levar 4 semanas cumprindo o plan, dar-me algún premio.

Terei que levar unha grella de tarefas feitas para ir vendo a miña evolución.

Valora as emocións:

- **Como cres que te sentirás si o fas?** Sentireime orgulloso/a, satisfeito.
- **E si non o fas?** Decepcionado/a.

4.- LEVA A CABO O PLAN

- Debes ser constante, esforzarte, ter ilusión por acadar o obxectivo, perseverar.

5.- VALORA O PROCESO

RESULTADOS

- Fixeches o que te propuxeras?
- Como te saiu?

EMOCIÓNS

- Como te sentiches mentres o facías?
- E agora como te sintes?

APRENDIZAXE

- Que aprendeches?
- Hai algo que poderías mellorar?

PARA A AVALIACIÓN

- Terás que presentar:
- O deseño do plan que vas a realizar. Coas indicacións anteriormente dadas.
- Demostrar que o realizaches. Utilizar rexistros ideas: diario de adestramentos, capturas de pantalla de apps que estés utilizando, vídeos curtos explicando o teu traballo, un blog...
- Non pode faltar un rexistro do feito cada día. Tedes un arquivo que se vos deixa na páxina web, no apartado de educación física, que vos pode axudar.

