

	<b>TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS (T.U.D.)</b>		<b>NIVEL:</b> 2º ESO	<b>EVALUACIÓN:</b> 1ª	<b>CURSO</b> 24/25
	<b>Profesor/a:</b> Mario Nieto	<b>Profesor/a refuerzo:</b> -	<b>MATERIA:</b> EDUCACIÓN FÍSICA		

CONTENIDOS	CORRESPONDE CON TEXTO	FECHA CONTROL
<p>(TEÓRICO)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El calentamiento: definición, características, objetivos y duración.</li> <li>- La fuerza: concepto, tipos, influencias en el organismo y como se mejora.</li> <li>- La velocidad: concepto, tipos, influencias en el organismo y evolución.</li> <li>- Principales huesos del cuerpo humano relacionados con la actividad física.</li> <li>- Principales músculos del cuerpo humano relacionados con la actividad física.</li> </ul>	Condición Física II	<b>REVISIÓN</b> 5/11
<p>(PRÁCTICA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización del calentamiento general de forma dirigida</li> <li>- Juegos de introducción a la actividad física</li> <li>- Práctica a través de formas jugadas y de ejercicios sencillos diferenciados para cada una de las cualidades físicas básicas, especialmente de velocidad y fuerza.</li> <li>- Realización de grupos de trabajo (5 personas) de entrenamiento de las cualidades físicas básicas, incidiendo sobretodo en ejercicios de fuerza de tren superior, de tren inferior, de core y de resistencia.</li> <li>- Control del esfuerzo a través del pulso.</li> <li>- Realización de ejercicios de estiramiento al final de la sesión.</li> <li>- Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura corporal.</li> <li>- Realización de actividad deportiva lúdica hasta fin de evaluación.</li> </ul>	Condición Física II	<b>CONTROL ENTRENAMIENTO</b>  11-18/11