

	<b>TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS (T.U.D.)</b>		<b>NIVEL: 3º ESO</b>	<b>EVALUACIÓN: 1ª</b>	<b>CURSO 24/25</b>
	<b>Profesor/a: Mario Nieto</b>	<b>Profesor/a refuerzo: -</b>	<b>MATERIA: EF</b>		

CONTENIDOS	CORRESPONDE CON TEXTO	FECHA CONTROL
<p>(TEÓRICO)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La resistencia. Definición.</li> <li>- El aparato cardiovascular y respiratorio.</li> <li>- El circuito del oxígeno.</li> <li>- Resistencia: Zona de Actividad y la Salud.</li> <li>- La resistencia aeróbica y anaeróbica</li> <li>- Sistemas y métodos de entrenamiento de la resistencia.</li> <li>- La flexibilidad. Definición.</li> <li>- Sistemas y métodos de entrenamiento de la flexibilidad.</li> <li>-</li> </ul>	Condición Física III	<b>REVISIÓN 08/11</b>
<p>(PRÁCTICA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de un calentamiento general aplicado a las características personales.</li> <li>- Dirección del calentamiento general.</li> <li>- Resistencia y salud: carrera continua y cálculo de la zona de actividad a través del pulso.</li> <li>- Realización de grupos de trabajo (4 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>- Puesta en práctica de los principales sistemas de entrenamiento de la resistencia: interval-training y fartlek.</li> <li>- Formas de desarrollo de los diferentes aspectos de la flexibilidad: los sistemas de entrenamiento activos y pasivos.</li> <li>- Realización de actividad deportiva lúdica hasta fin de evaluación.</li> </ul>	Condición Física III	<b>CONTROL 13-20/11</b>