

	<b>TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS (T.U.D.)</b>		<b>NIVEL: 4º 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>- Fuerza aplicada.</li> <li>- La kinesiólogía</li> <li>- Las distintas funciones que pueden desempeñar los músculos. (concéntrico, excéntrico, isométrico, agonista, antagonista y fijador)</li> <li>- Músculos principales del tren superior. Localización y función que desempeñan.</li> <li>- Músculos principales del tren inferior. Localización y función que desempeñan.</li> <li>- Los abdominales. Concepto, tipos y métodos de desarrollo.</li> </ul>	<p>Condición Física IV</p>	<p><b>REVISIÓN</b> <b>11/11</b></p>
<p>(PRÁCTICA)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaboración de calentamientos específicos adaptados a las características personales y el tipo de actividad física.</li> <li>- Práctica de ejercicios localizados para el desarrollo de la fuerza.</li> <li>- Elaboración de tablas personalizadas para el desarrollo de la fuerza general y la fuerza-resistencia.</li> <li>- Realización de grupos de trabajo (3 personas) de entrenamiento de las cualidades físicas básicas, incidiendo sobretudo en ejercicios de fuerza de tren superior, de tren inferior, de core y de resistencia.</li> <li>- Ejecución de los abdominales basado en conceptos kinesiológicos.</li> <li>- Identificación de los músculos que intervienen en los movimientos aplicado a la práctica.</li> <li>- Realización de actividad deportiva lúdica hasta fin de evaluación.</li> </ul>	<p>Condición Física IV</p>	<p><b>CONTROL</b> <b>18-22/11</b></p>