luz casanova colegio	TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS (T.U.D.)		NIVEL: 1º ESO	EVALUACIÓN: 1ª	CURSO 25/26
	Profesor/a: Mario Nieto	**Profesor/a refuerzo: -**	**MATERIA:** EDUCACIÓN FÍSICA		

CONTENIDOS	CORRESPONDE CON TEXTO	FECHA CONTROL
(TEÓRICO) - El cuerpo humano: sistema cardiovascular y nervioso y aparato locomotor y respiratorio. - El sedentarismo. Concepto. Sus peligros. - La actividad física. Concepto. Beneficios en el organismo que produce la práctica habitual de actividad física. - Consejos prácticos para la actividad física. - La resistencia: concepto, tipos, indicador de su intensidad, influencias en el organismo y como se mejora. - La flexibilidad: Concepto, tipos, influencias en el organismo y evolución.	Condición Física I	**REVISIÓN** **4/11**
(PRÁCTICA) - Realización del calentamiento general de forma dirigida - Juegos de introducción a la actividad física - Práctica a través de formas jugadas y de ejercicios sencillos diferenciados para cada una de las cualidades físicas básicas, especialmente de resistencia y flexibilidad. - Realización de grupos de trabajo (6 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. - Control del esfuerzo a través del pulso. - Realización de ejercicios de estiramiento al final de la sesión. - Realización de actividad deportiva lúdica hasta fin de evaluación.	TEMA 1 Condición Física I	**CONTROL** **11-19/11**