

	TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS (T.U.D.)		NIVEL: 2º ESO	EVALUACIÓN: 1ª	CURSO 25/26
	Profesor/a: Mario Nieto	Profesor/a refuerzo: -	MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA		

CONTENIDOS	CORRESPONDE CON TEXTO	FECHA CONTROL
(TEÓRICO) - El calentamiento: definición, características, objetivos y duración. - La fuerza: concepto, tipos, influencias en el organismo y como se mejora. - La velocidad: concepto, tipos, influencias en el organismo y evolución. - Principales huesos del cuerpo humano relacionados con la actividad física. - Principales músculos del cuerpo humano relacionados con la actividad física.	Condición Física II	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 velocidad y fuerza. - 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. - Control del esfuerzo a través del pulso. - Realización de ejercicios de estiramiento al final de la sesión. - Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura corporal. - Realización de actividad deportiva lúdica hasta fin de evaluación.	Condición Física II	CONTROL ENTRENAMIENTO 11-18/11