

 luz casanova colegio	TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS (T.U.D.)		NIVEL: 3º ESO	EVALUACIÓN: 1ª	CURSO 25/26
	Profesor/a: Mario Nieto	Profesor/a refuerzo: -	MATERIA: EF		

CONTENIDOS	CORRESPONDE CON TEXTO	FECHA CONTROL
(TEÓRICO) - La resistencia. Definición. - El aparato cardiovascular y respiratorio. - El circuito del oxígeno. - Resistencia: Zona de Actividad y la Salud. - La resistencia aeróbica y anaeróbica - Sistemas y métodos de entrenamiento de la resistencia. - La flexibilidad. Definición. - Sistemas y métodos de entrenamiento de la flexibilidad. -	Condición Física III	REVISIÓN 05/11
(PRÁCTICA) - Elaboración de un calentamiento general aplicado a las características personales. - Dirección del calentamiento general. - Resistencia y salud: carrera continua y cálculo de la zona de actividad a través del pulso. - 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. - Puesta en práctica de los principales sistemas de entrenamiento de la resistencia: interval-training y fartlek. - Formas de desarrollo de los diferentes aspectos de la flexibilidad: los sistemas de entrenamiento activos y pasivos. - Realización de actividad deportiva lúdica hasta fin de evaluación.	Condición Física III	CONTROL 14-21/11