

 luz casanova colegio	TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS (T.U.D.)		NIVEL: 4º ESO	EVALUACIÓN: 1ª	CURSO 26/27
	Profesor/a: Mario Nieto	Profesor/a refuerzo: -	MATERIA: EF		

CONTENIDOS	CORRESPONDE CON TEXTO	FECHA CONTROL
(TEÓRICO) - Fuerza aplicada. - La kinesiólogía - Las distintas funciones que pueden desempeñar los músculos. (concéntrico, excéntrico, isométrico, agonista, antagonista y fijador) - Músculos principales del tren superior. Localización y función que desempeñan. - Músculos principales del tren inferior. Localización y función que desempeñan. - Los abdominales. Concepto, tipos y métodos de desarrollo.	Condición Física IV	REVISIÓN 09/11
(PRÁCTICA) - Elaboración de calentamientos específicos adaptados a las características personales y el tipo de actividad física. - Práctica de ejercicios localizados para el desarrollo de la fuerza. - Elaboración de tablas personalizadas para el desarrollo de la fuerza general y la fuerza-resistencia. - 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. - Ejecución de los abdominales basado en conceptos kinesiológicos. - Identificación de los músculos que intervienen en los movimientos aplicado a la práctica. - Realización de actividad deportiva lúdica hasta fin de evaluación.	Condición Física IV	CONTROL 13-20/11