

NIVEL: 3º E.S.O.

UNIDAD DIDACTICA: CONDICIÓN FÍSICA

OBJETIVOS:

- Identificar la Fuerza como una de las cualidades físicas básicas.
- Reconocer e identificar ejercicios de fuerza Resistencia.
- Ejecutar de forma correcta e intensa los ejercicios de fuerza.
- Adaptar la intensidad de los ejercicios a la condición de cada persona.
- Vivenciar y reconocer los músculos que intervienen en los ejercicios.

CONTENIDOS: LA FUERZA

MEDIOS: Circuito de Fuerza Resistencia.

MATERIAL E INSTALACIONES: Gimnasio.

DESARROLLO: Se realiza un circuito de 7 estaciones, donde se trabajan los siguientes músculos, 1.- Tríceps y pectorales, 2.- Recto anterior y posas iliaco, 3.- Cuadricéps y aductores, 4.- Tríceps, 5.- Oblicuos, 6.- Gemelos y 7.- Lumbares. Tiempo de trabajo de 20", tiempo de descanso de 30", nº de series de 2 o 3, descanso en series de 1'.

