

**NIVEL:** 3º E.S.O.

**UNIDAD DIDACTICA:** CONDICION FISICA

**OBJETIVOS:**

- A.- Desarrollar la Resistencia Aeróbica.
- B.- Vivenciar y asimilar el significado de "Resistencia Orgánica Aeróbica".
- C.- Practicar y comprender el trabajo de "Entrenamiento Total de Resistencia".

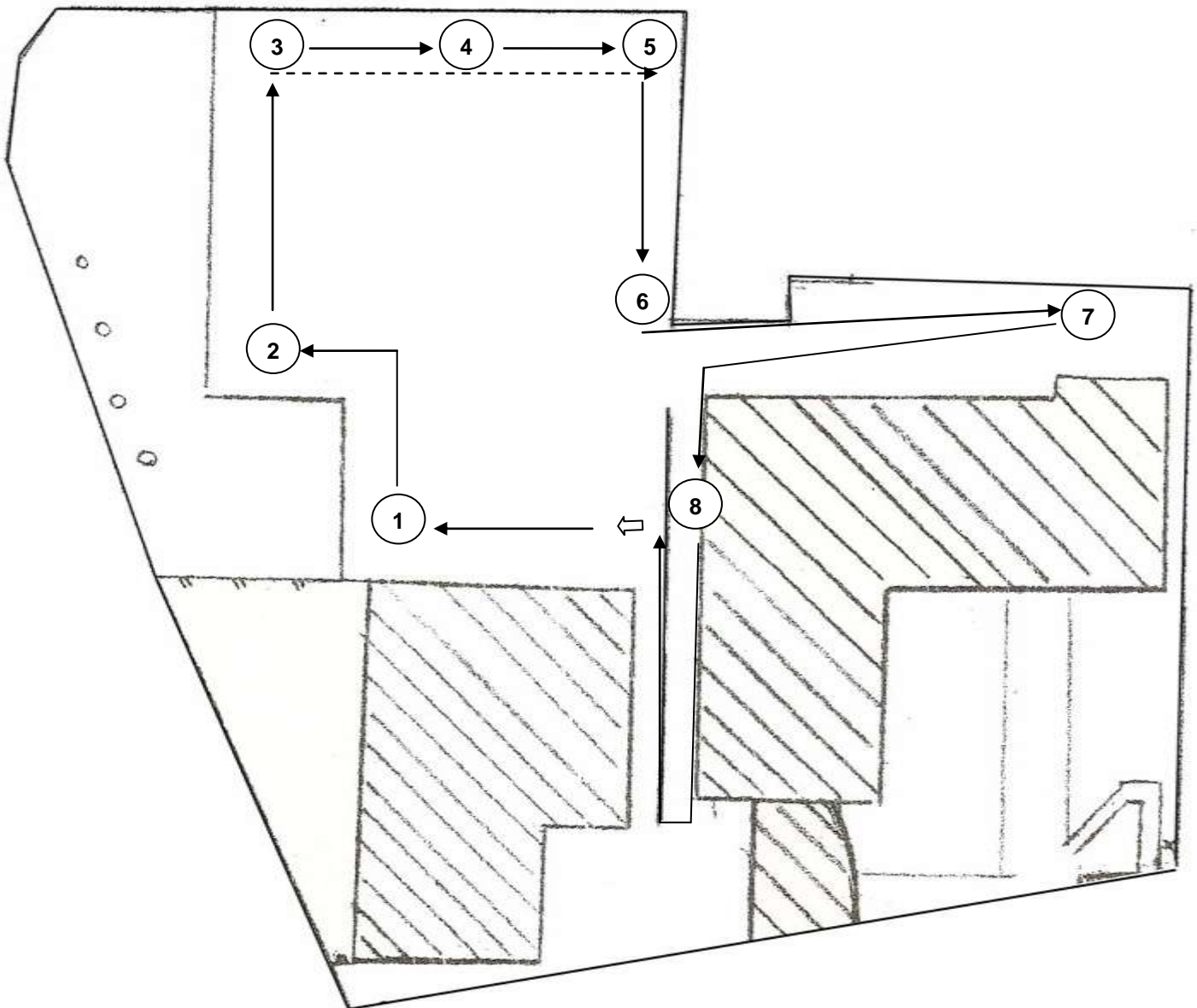
**CONTENIDOS:** LA RESISTENCIA AERÓBICA. Consiste en intercalar la carrera continua con ejercicios de fuerza, velocidad y flexibilidad. De un ejercicio a otro se realiza carrera suave.

**MEDIOS:** EL ENTRENAMIENTO TOTAL DE RESISTENCIA

**MATERIAL E INSTALACIONES:** Pistas polideportivas.

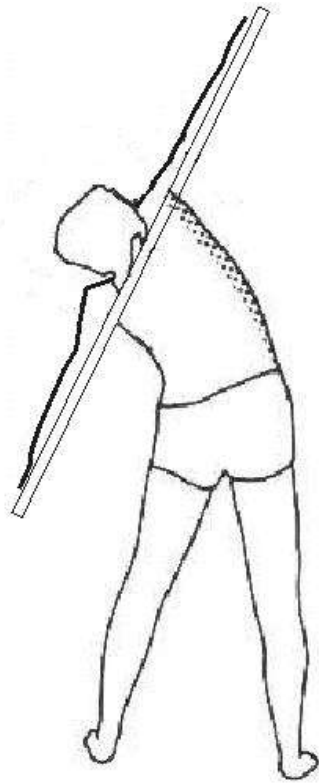
**SESION PRACTICA:** Realizar un Ento. Total de Resistencia por el siguiente recorrido durante 15'/18', estableciéndose 2 niveles: 1- Realizar todo sin pararse. 2- Realizar andando en uno de los tramos de un ejercicio a otro.

—————> Carrera suave      - - - - -> Caminando



# EJERCICIO 1

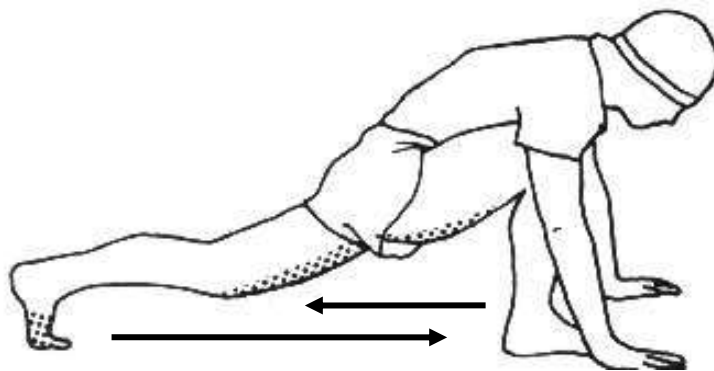
## FLEXIÓN LATERAL DE TRONCO



8 VECES

# EJERCICIO 2

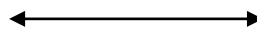
EN FONDOS AL FRENTE MOVER LAS PIERNAS EN  
SALTO DE DELANTE HACIA ATRÁS



8 VECES

# EJERCICIO 3

ABRIR Y CERRAR PIERNAS EN SALTO



8 VECES

# EJERCICIO 4

## ROTACIÓN DE TRONCO



8 VECES

# EJERCICIO 5

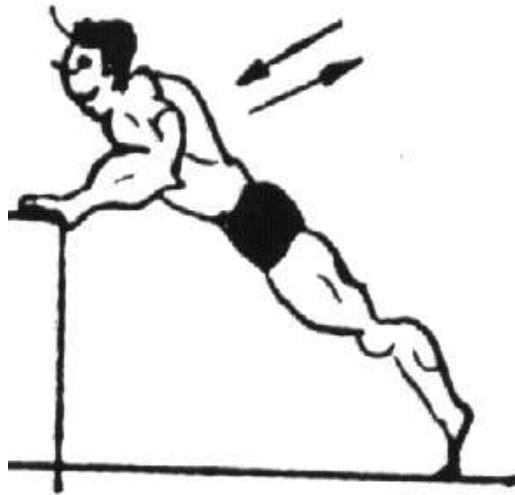
FLEXIÓN DE TRONCO, TOCAR EL PIE  
CON LAS MANOS



8 SEGUNDOS

# EJERCICIO 6

## FLEXIONES DE BRAZOS EN EL ESCALÓN



10 VECES

# EJERCICIO 7

ESQUIPING. ELEVACIÓN DE RODILLAS



8 VECES



# EJERCICIO 8

## TRICEPS EN EL ESCALÓN



8 VECES