

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".

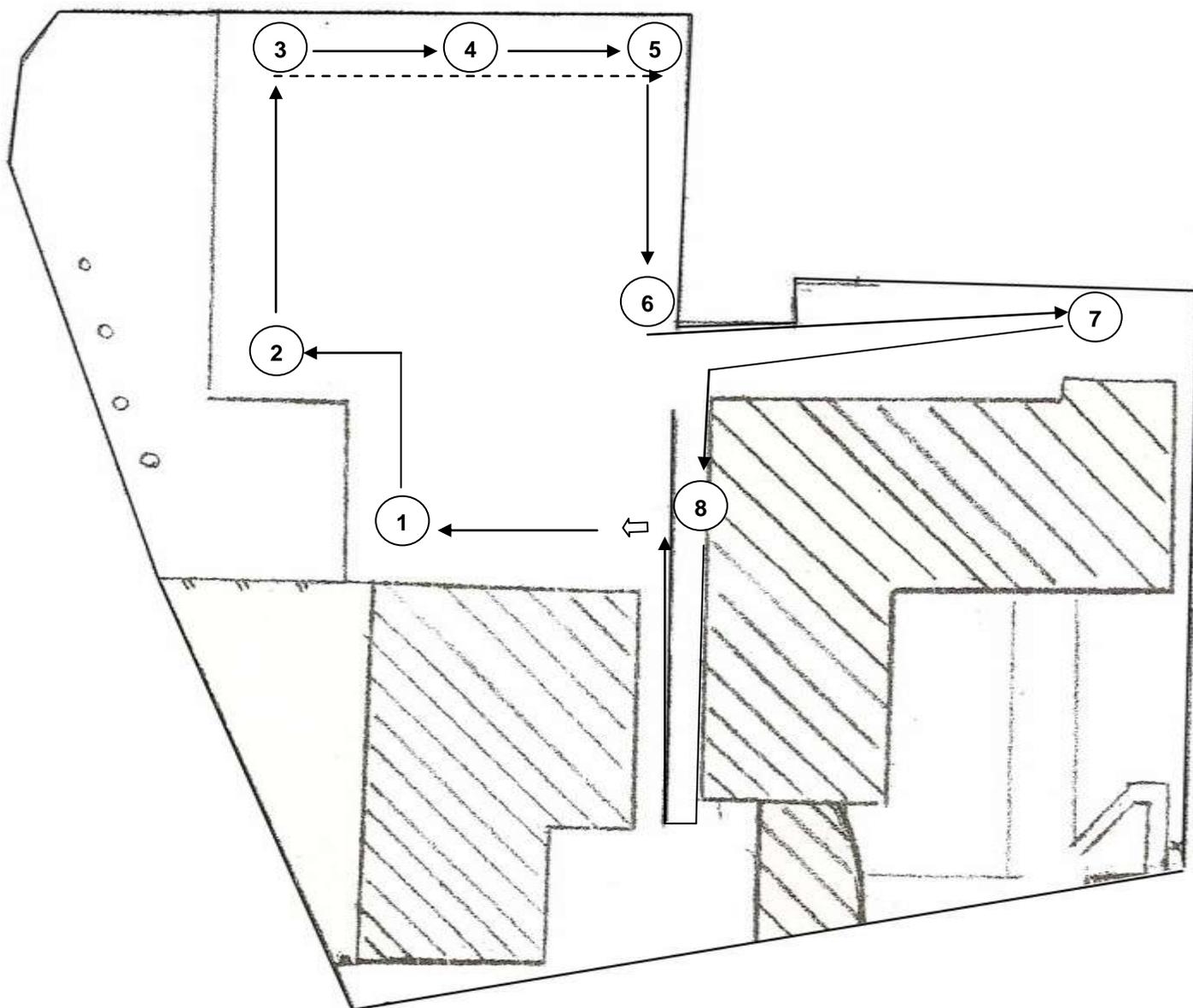
CONTENIDOS: LA RESISTENCIA AERÓBICA. Consiste en intercalar la carrera continua con ejercicios de fuerza, velocidad y flexibilidad. De un ejercicio a otro se realiza carrera suave.

MEDIOS: EL ENTRENAMIENTO TOTAL DE RESISTENCIA

MATERIAL E INSTALACIONES: Pistas polideportivas.

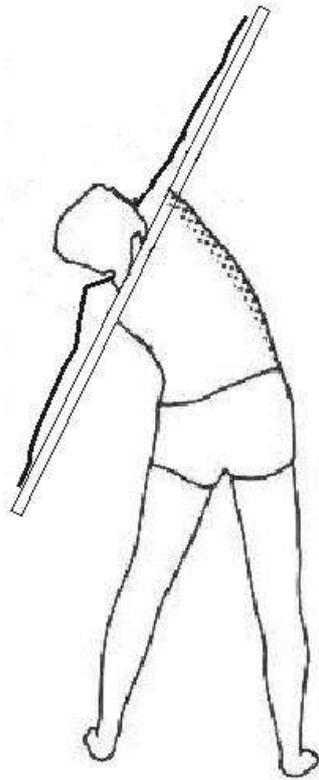
SESION PRACTICA: Realizar un Ento. Total de Resistencia por el siguiente recorrido durante 15'/18', estableciéndose 2 niveles: 1- Realizar todo sin pararse. 2- Realizar andando en uno de los tramos de un ejercicio a otro.

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



EJERCICIO 1

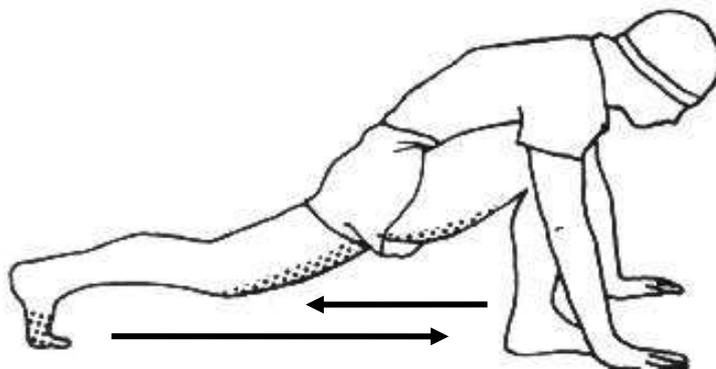
FLEXIÓN LATERAL DE TRONCO



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

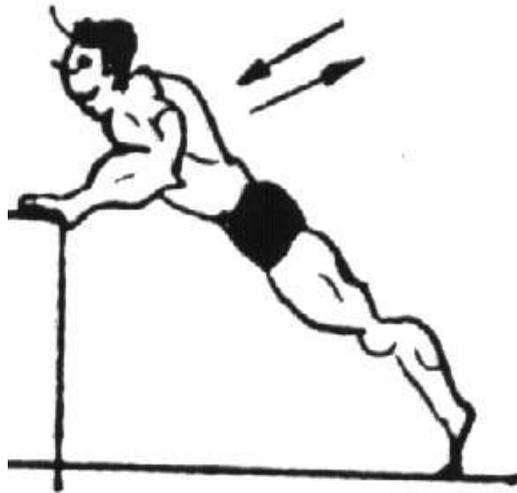
FLEXIÓN DE TRONCO, TOCAR EL PIE
CON LAS MANOS



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