

NIVEL: 3º E.S.O.

UNIDAD DIDACTICA: CONDICION FISICA

OBJETIVOS:

- Desarrollar la Resistencia aeróbica.
- Vivenciar y asimilar el significado de "Resistencia Orgánica Aeróbica".
- Ajustar las pulsaciones al ritmo adecuado de la carrera dosificando el esfuerzo.
- Practicar y asimilar el trabajo de "Fartlek".

CONTENIDOS: LA RESISTENCIA AERÓBICA

MEDIOS: EL FARTLEK

MATERIAL E INSTALACIONES: Pistas del instituto.

DESARROLLO: Realizar un Fartlek. Que consiste en realiza carrera a diferentes ritmos, incorporando diferentes desplazamientos y varios cambios de ritmo. Recorrido por las pistas del instituto.

Niveles: 1-> Sin parar 2-> Un largo andando. 3-> Dos tramos andando. 4-> Andar cuando lo necesite.

Ejecución 1: 18 minutos Ejecución 2: 20 minutos.

