

NIVEL: 4º E.S.O.

UNIDAD DIDACTICA: CONDICION FISICA

OBJETIVOS:

Generales:

A.- Desarrollar la Condición Física del alumno.

B.- Asimilar el concepto de Condición Física.

C.- Comprender y diferenciar las distintas C.Físicas.

Específicos:

A.- Desarrollar la Resistencia.

B.- Vivenciar y asimilar el significado de "Resistencia Orgánica Aeróbica".

C.- Practicar y comprender el entrenamiento en Circuito.

CONTENIDOS: LA RESISTENCIA

MEDIOS: EL ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

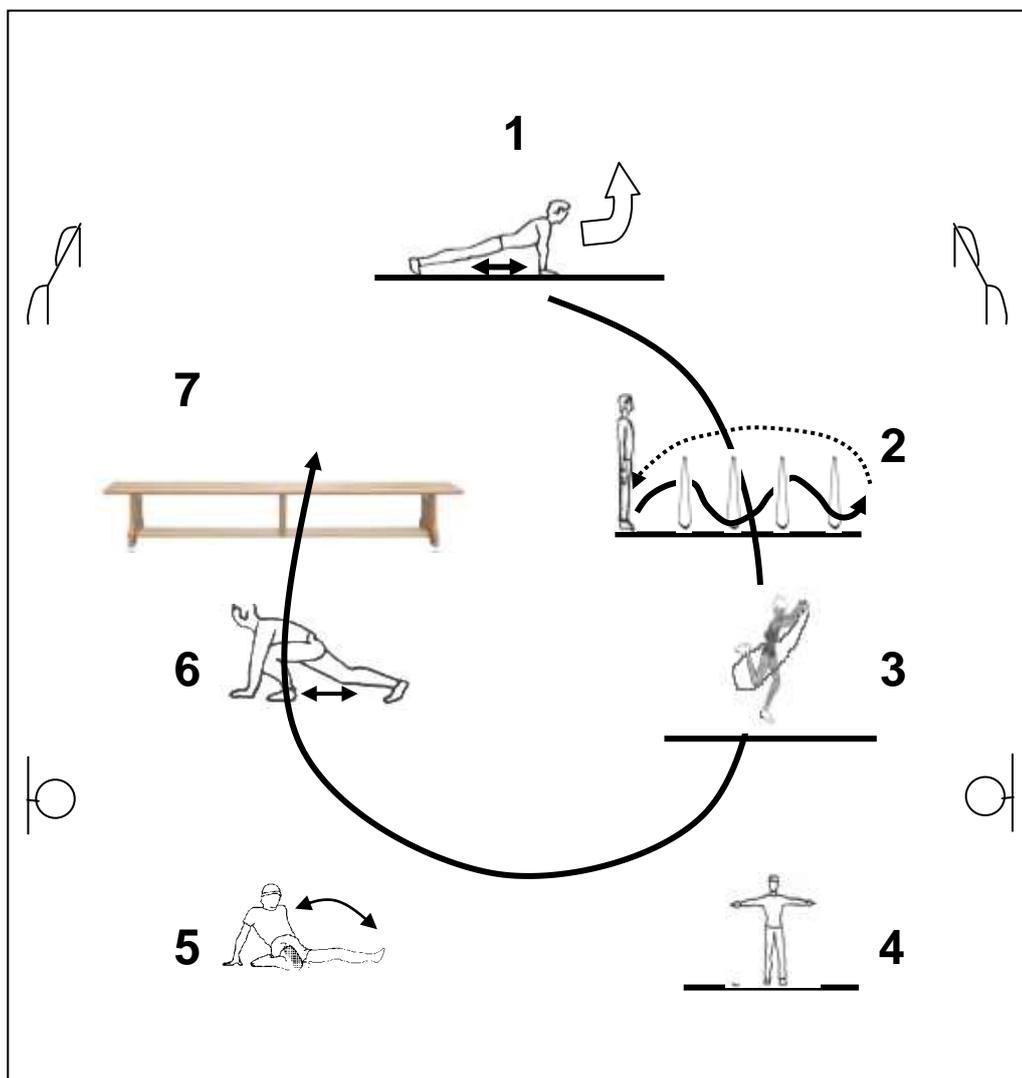
MATERIAL E INSTALACIONES: Pista Polideportiva, Pivotes, Bancos suecos, Vallas, Cuerdas.

CONCEPTOS TEORICOS:

- Concepto. - Tipo de condición física que trabaja. - Ritmo de trabajo.

- Desarrollo del Entrenamiento en Circuito.

SESION PRACTICA:



Tiempo de trabajo: 35"

Tiempo de descanso: 1'

Series: 2-3

Descanso entre series : 2'