

Unidad Didáctica: **ME CONDICIONO FISICAMENTE**

Curso: **4º ESO**

OBJETIVOS:

- Conocer la fuerza, sus tipos, los sistemas de desarrollo ,su presencia en los distintos deportes y los principios del entrenamiento.
- Conocer las adaptaciones del organismo: los efectos de la fuerza sobre la salud.
- Esforzarse por aumentar y aumentar su rendimiento motor en fuerza y en resistencia.
- Conocer actividades lúdicas vinculadas a cada método de entrenamiento de la fuerza.
- Desarrollar la capacidad de invención de nuevos juegos basados en los diferentes métodos.
- Conocer propuestas correctas sobre posturas corporales.
- Conocer y dominar un calentamiento completo en todas sus partes. general y específico.

CONTENIDOS:

Conceptuales:

- La fuerza. Tipos y manifestaciones de fuerza.
- Métodos de entrenamiento de la fuerza.
- Concepto de calentamiento específico.
- Beneficios de la fuerza.

Procedimentales:

- Practicar los diferentes métodos de entrenamiento.
- Realizar actividades para la medición de la fuerza.
- Practicar juegos que permitan desarrollar la fuerza.
- Ejercitar posturas generales y correctas.
- realizar calentamientos completos antes de la práctica deportiva.

Actitudinales:

- Mostrar interés por las diferentes actividades
- Esforzarse en las practicas y por ente a la vida real.
- Adquirir hábitos de entrenamientos.

Criterios de evaluación

- ¿Conoce los diferentes métodos de desarrollo de la fuerza?
- ¿Se esfuerza en mejorar sus niveles iniciales?
- ¿Participa con interés en los diferentes juegos y actividades?
- ¿Sabe cómo se valora la fuerza?
- ¿Respeto a sus compañeros/as sin prejuicios de habilidad, nivel, raza o sexo?
- ¿Es capaz de diferenciar entre los diferentes sistemas de desarrollo de la fuerza?
- Realiza calentamientos completos y con interés.
- Ejecuta posturas corporales adecuadas para un desarrollo óptimo y evitar lesiones.