

Unidad didáctica: **ME CONDICIONO FISICAMENTE**

Curso: **3º ESO** 1ª evaluación

OBJETIVOS:

- Conocer la resistencia, repasar los tipos de resistencia y conocer los métodos de entrenamiento de la resistencia.
- Conocer las adaptaciones del organismo: los efectos de la resistencia sobre la salud.
- Esforzarse por aumentar y aumentar su rendimiento motor en resistencia.
- Adquirir la capacidad de mantener un ritmo constante en función de la distancia y/o duración y de las posibilidades individuales, ayudándose para ello de la frecuencia cardiaca y de la frecuencia respiratoria.
- Conocer actividades lúdicas vinculadas a cada método de entrenamiento de la resistencia.
- Desarrollar la capacidad de invención de nuevos juegos basados en los diferentes métodos.
- Conocer diferentes formas de entrenamiento de la flexibilidad: estático y dinámico.

CONTENIDOS:

Conceptuales:

- Resistencia aeróbica y anaeróbica.
- Métodos de entrenamiento de la resistencia: carrera continua y fraccionada.
- El método estático y dinámico en el entrenamiento de la flexibilidad.
- Beneficios de la resistencia.
- Hábitos de vida saludable.

Procedimentales:

- Practicar los diferentes métodos de entrenamiento de la resistencia
- Valorar la importancia del calentamiento ante ejercicios intensos.
- Desarrollar ejercicios de calentamiento.
- Realizar actividades para la medición de la resistencia.
- Practicar juegos que permitan desarrollar la resistencia.

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

- Conocer los diferentes métodos de desarrollo de la resistencia.
- Se esfuerza en mejorar sus niveles iniciales.
- Participa con interés en los diferentes juegos y actividades.
- Sabe cómo se valora la resistencia.
- Respeta a sus compañeros/as sin prejuicios de habilidad, nivel, raza o sexo.
- Es capaz de diferenciar entre los diferentes sistemas de desarrollo de la resistencia.