

Unidad didáctica: **ME CONDICIONO FISICAMENTE**

Curso: **2º ESO**

**OBJETIVOS:**

- Identificar correctamente los hábitos más positivos para su salud.
- Entender correctamente la relación entre ejercicio físico y salud.
- Analizar los beneficios de la resistencia aeróbica en el organismo.
- Conocer y Mejorar el nivel de las cualidades físicas, en concreto la resistencia y la flexibilidad
- Conocer los tipos de respiración que existen y potenciar el efecto de la respiración en la relajación.
- Practicar un calentamiento, identificando sus partes.
- Practicar ejercicio físico utilizando las condiciones de seguridad y prudencia adecuadas, valorando él mismo la importancia de no asumir riesgos innecesarios y de trabajar siempre en la zona de actividad a nivel de salud.
- Ejercitar la toma de pulsaciones.

**CONTENIDOS:**

**Conceptuales:**

- Concepto de flexibilidad y factores que influyen en la misma.
- El ejercicio físico y la salud.
- Influencia del ejercicio físico en nuestro organismo. En concreto la resistencia y la flexibilidad.
- Hábitos saludables y de higiene postural.
- El calentamiento: objetivos del calentamiento, efectos del calentamiento, las partes del calentamiento.
- La resistencia: definición, la frecuencia cardiaca y la toma de pulsaciones.
- La zona de actividad de trabajo según las pulsaciones cardiacas.
- La respiración. Tipos y relación con la relajación.

**Procedimentales:**

- Identificación de los diferentes hábitos que colaboran en el mantenimiento óptimo de la salud.
- Identificación de la relación existente entre el ejercicio físico y la salud.
- Identificación de los beneficios de la resistencia y de la flexibilidad
- Ejecución y desarrollo de las cualidades físicas como la resistencia y la flexibilidad.
- Practicar los diferentes tipos de respiración.
- Búsqueda de la zona de actividad a través de las pulsaciones cardiacas.

- Experimentación de los diferentes efectos inmediatos que la práctica de ejercicio físico provoca en nuestro organismo. La relación de estos índices con la influencia del ejercicio físico
- Reconocimiento de la necesidad del calentamiento previo a la práctica de ejercicio físico
- Experimentación de la influencia del calentamiento en algunos de los aparatos del organismo. Práctica de las diferentes partes del calentamiento. Identificación de los hábitos que permiten una práctica en óptimas condiciones. Experimentación de la utilidad de dichos hábitos. Reconocimiento de las medidas de responsabilidad necesarias inherentes a la práctica de actividad física.

**Actitudinales:**

- Valoración positiva de los hábitos correctos que influyen positivamente en nuestra salud.
- Valoración de la relación positiva existente entre la práctica de ejercicio físico y la salud.
- Valoración de la necesidad de realizar un calentamiento previo a la práctica
- Concienciación de que la práctica de las cualidades físicas básicas como la resistencia y la flexibilidad, ayuda a mejorar la salud.
- Adopción de hábitos de práctica de ejercicio físico como medio recreativo y de la salud.

**Criterios de evaluación:**

- Analizar los beneficios de la resistencia aeróbica en el organismo.
- El calentamiento: objetivos del calentamiento, efectos del calentamiento, las partes del calentamiento.
- Conocer y Mejorar el nivel de las cualidades físicas, en concreto la resistencia y la flexibilidad.
- Entender correctamente la relación entre ejercicio físico y salud.