

TEMPORALIZACIÓN DE LAS UNIDADES DIDACTICAS

CURSO: 4º ESO		EVALUACION: 1ª		UNIDAD DIDACTICA: LA CONDICION FISICA III	
1ª SESION COMENTAR LAS NORMAS ESPECIFICAS DE LA ASIGNATURA EN CLASE. EVALUACION INICIAL. EXPLICACION PAGINA WEB	2ª SESION LANZAMIENTO BALON MEDICINAL.	3ª SESION SALTO CON LOS PIES JUNTOS	4ª SESION AGILIDAD 10 X 5 m		
5ª SESION LA RESISTENCIA (25´CONTINUO)	6ª SESION LA FLEXIBILIDAD	7ª SESION VELOCIDAD 40 m.l	8ª SESION PRUEBAS RETRASADAS		
9ª SESION EL SALTO A LA COMBA	10ª SESION EL SALTO A LA COMBA	11ª SESION PRIMEROS AUXILIOS (FECHA A DETERMINAR)	12ª SESION o dia de lluvia. Teoria... El calentamiento. Métodos entrenamiento fuerza.		