

	COLEGIO LUZ CASANOVA. Valencia	PLAN DE ESTUDIOS ED. SECUNDARIA	NIVEL: 3ºESO	EVALUACIÓN : 1ª	CURSO 15/16
	Profesor/a:	Profesor/a refuerzo:	Horarios atención padres: consultar en agenda o web		
	Mario Nieto Maestre		MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA		

PERIODO		CONTENIDOS	CORRESPONDE CON TEXTO	EJERCICIOS Y/O ACTIVIDADES	FECHA CONTROL
17-09-15 al 26-11-15	17-09-15 al 10-11-15	TEÓRICO <ul style="list-style-type: none"> - La resistencia. Definición. - El aparato cardiovascular y respiratorio. - El circuito del oxígeno. - Resistencia: Zona de Actividad y la Salud. - La resistencia aeróbica y anaeróbica - Sistemas y métodos de entrenamiento de la resistencia. - La flexibilidad. Definición. - Sistemas y métodos de entrenamiento de la flexibilidad. 	Tema 1	Apuntes Teóricos.	Tema 1 10-11-15
	24-09-15 al 26-11-15	PRÁCTICA <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de un calentamiento general aplicado a las características personales. - Dirección del calentamiento general a los compañeros. - Resistencia y salud: carrera continua y cálculo de la zona de actividad a través del pulso. - Realización de prácticas de ejercicios generales de intensidad media sostenida combinados con carrera continua (hasta 20'). - Puesta en práctica de los principales sistemas de entrenamiento de la resistencia: interval-training y fartlek. - Formas de desarrollo de los diferentes aspectos de la flexibilidad: los sistemas de entrenamiento activos y pasivos. - Valoración de la condición física mediante test. <p>* Realización de actividad deportiva lúdica hasta fin de evaluación.</p>	No hay	Todos los referentes a desarrollar los contenidos prácticos. Lugar: Patio y gimnasio.	5, 12, 17 y 19-11-15