

ED. FÍSICA 4ºESO	
<b>1ª</b> <b>E</b> <b>V</b> <b>A</b> <b>L</b> <b>U</b> <b>A</b> <b>C</b> <b>I</b> <b>Ó</b> <b>N</b>	<p style="text-align: center;"><b>UD. 1 QUÉ ES LA CONDICIÓN FÍSICA PARA LA SALUD</b> Toma de pulsaciones con pulsómetro en actividades diversas. Análisis y utilización de app's de control de entrenamiento Zonas de entrenamiento aeróbico, objetivos y efectos fisiológicos Sistema óseo-articular y muscular acciones básicas 6 sesiones</p>
	<p style="text-align: center;"><b>UD. 2 MEJORO MI CONDICIÓN FÍSICA Y MI SALUD</b> Métodos de desarrollo de la fuerza resistencia y resistencia aeróbica y aeróbica máxima Diseño de una sesión de HIIT y LISS RETO: CC. 30' y fuerza general 6 sesiones</p>
	<p style="text-align: center;"><b>UD. 3 Deporte colectivo: BALONMANO I</b> Situación real de juego. Técnica y táctica 6 sesiones</p>
	<p style="text-align: center;">Sesiones lúdicas fin de evaluación: 1-2 sesiones</p>
<b>2ª</b> <b>E</b> <b>V</b> <b>A</b> <b>L</b> <b>U</b> <b>A</b> <b>C</b> <b>I</b> <b>Ó</b> <b>N</b>	<p style="text-align: center;"><b>UD. 4 JUEGOS DE BATE Y CAMPO.</b> BÉISBOL 6 sesiones</p>
	<p style="text-align: center;"><b>UD. 5 Deportes de raqueta. Bádminton II</b> 6 sesiones</p>
	<p style="text-align: center;"><b>UD. 6 Deporte colectivo: Voley II</b> 8 sesiones</p>
	<p style="text-align: center;"><b>UD. 7 Primeros auxilios.</b> Cadena supervivencia. RCP. Primeros auxilios en la actividad física 2 sesiones</p>
<b>3ª</b> <b>E</b> <b>V</b> <b>A</b> <b>L</b> <b>U</b> <b>A</b> <b>C</b> <b>I</b> <b>Ó</b> <b>N</b>	<p style="text-align: center;"><b>UD. 8 Orientación en el patio.</b> Mapa y brújula en el medio natural Río Turia (Ciudad de las Ciencias) 5 sesiones.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>UD. 9 Deportes alternativos</b> Frisbee/ Ultimate 5 sesiones</p>
	<p style="text-align: center;"><b>UD. 10 ACROGIMNASIA</b> Montaje coreográfico grupal 5 sesiones</p>
	<p style="text-align: center;">Sesiones lúdicas fin de evaluación: 1-2 sesiones.</p>