

	COLEGIO LUZ CASANOVA. Valencia	PLAN DE ESTUDIOS ED. SECUNDARIA	NIVEL:1ºESO	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
15-09-15 al 26-11-15	15-09-15 al 17-11-15	TEÓRICO <ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo humano: sistema cardiovascular y nervioso y aparato locomotor y respiratorio. - El sedentarismo. Concepto. Sus peligros. - La actividad física. Concepto. Beneficios en el organismo que produce la práctica habitual de actividad física. - Consejos prácticos para la actividad física. - La resistencia: concepto, tipos, indicador de su intensidad, influencias en el organismo y como se mejora. - La flexibilidad: Concepto, tipos, influencias en el organismo y evolución. 	Tema 1	Apuntes Teóricos.	Tema 1 17-11-15
	17-09-15 al 26-11-15	PRÁCTICA <ul style="list-style-type: none"> - Realización del calentamiento general de forma dirigida - Juegos de introducción a la actividad física - Práctica a través de formas jugadas y de ejercicios sencillos diferenciados para cada una de las cualidades físicas básicas, especialmente de resistencia y flexibilidad. - Práctica de carrera continua con aumento de tiempos (hasta 15'). Juegos de ritmo medio y sostenido -comba- para el desarrollo de la resistencia. - Control del esfuerzo a través del pulso. - Realización de ejercicios de estiramiento al final de la sesión. - 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.	3, 5, 10 y 12-11-15