

	<b>COLEGIO LUZ CASANOVA. Valencia</b>	<b>PLAN DE ESTUDIOS ED. SECUNDARIA</b>	<b>NIVEL:2ºESO</b>	<b>EVALUACIÓN : 1ª</b>	<b>CURSO 15/16</b>
	<b>Profesor/a:</b>	<b>Profesor/a refuerzo:</b>	<b>Horarios atención padres: consultar en agenda o web</b>		
	<b>Mario Nieto Maestre</b>		<b>MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA</b>		

PERIODO		CONTENIDOS	CORRESPONDE CON TEXTO	EJERCICIOS Y/O ACTIVIDADES	FECHA CONTROL
15-09-15 al 26-11-15	15-09-15 al 29-10-15	<p>TEÓRICO</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El calentamiento: definición, características, objetivos y duración.</li> <li>- La fuerza: concepto, tipos, influencias en el organismo y como se mejora.</li> <li>- La velocidad: concepto, tipos, influencias en el organismo y evolución.</li> <li>- Principales huesos del cuerpo humano relacionados con la actividad física.</li> <li>- Principales músculos del cuerpo humano relacionados con la actividad física.</li> </ul>	No hay	Trabajo sobre el Calentamiento	01-10-15
			Tema 1	Apuntes teóricos	Tema 1 29-10-15
	17-09-15 al 26-11-15	<p>PRÁCTICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realización del calentamiento general de forma dirigida</li> <li>- Juegos de introducción a la actividad física</li> <li>- Práctica a través de formas jugadas y de ejercicios sencillos diferenciados para cada una de las cualidades físicas básicas, especialmente de velocidad y fuerza.</li> <li>- Aplicación del sistema de carrera continua por aumento de distancias y de tiempos (hasta 18') para el desarrollo de la resistencia aeróbica.</li> <li>- Control del esfuerzo a través del pulso.</li> <li>- Realización de ejercicios de estiramiento al final de la sesión.</li> <li>- Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura corporal.</li> <li>- Balón medicinal: manejo e introducción a los lanzamientos.</li> <li>- Valoración de la condición física mediante test.</li> </ul> <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, 10, 12 y 17-11-15