

	COLEGIO LUZ CASANOVA. Valencia	PLAN DE ESTUDIOS ED. SECUNDARIA	NIVEL:4ºESO	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 5-11-15	TEÓRICO <ul style="list-style-type: none"> - Fuerza aplicada. - La kinesiología - Las distintas funciones que pueden desempeñar los músculos. (concéntrico, excéntrico, isométrico, agonista, antagonista y fijador) - Músculos principales del tren superior. Localización y función que desempeñan. - Músculos principales del tren inferior. Localización y función que desempeñan. - Los abdominales. Concepto, tipos y métodos de desarrollo. 	Tema 1	Apuntes Teóricos.	Tema 1 5-11-15
	24-09-15 al 26-11-15	PRÁCTICA <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de calentamientos específicos adaptados a las características personales y el tipo de actividad física. - Práctica de ejercicios localizados para el desarrollo de la fuerza: balones medicinales. - Elaboración de tablas personalizadas para el desarrollo de la fuerza general y la fuerza-resistencia. - Aplicación del sistema de carrera continua por aumento de distancias y de tiempos (hasta 24') para el desarrollo de la resistencia aeróbica. - Realización de sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de los distintos tipos de velocidad. - Ejecución de los abdominales basado en conceptos kinesiológicos. - Identificación de los músculos que intervienen en los movimientos aplicado a la práctica. - Valoración de la condición física mediante test. * Realización de actividad deportiva lúdica hasta fin de evaluación. 	No hay	Todos los referentes a desarrollar los contenidos prácticos. Lugar: Patio y gimnasio.	10, 12, 17 y 19-11-15