



PERIODE	CONTINGUTS	CORRESPON AMB EL TEXT	EXERCICIS I/O ACTIVITATS	DATA CONTROL
DEL 11 DE SETEMBRE AL 4 DE DESEMBRE	- Freqüència cardíaca (intensitat de l'exercici). - Calfament i relaxació. - Control postural: figures. - Dansa com a forma d'expressió. - Condicionament físic (velocitat, flexibilitat, resistència i força). - Relació forma física i salut. - Lesions més comuns a la classe d'E.Física. - Esports de canxa dividida: voleibol.	UNITAT 1 (SENSE TEXT)	- Pràctica rutinària de calfaments genèrics i exercicis de relaxació muscular. - Comprovació dels batecs del cor en si mateix, control de les pulsacions i relació amb la intensitat de l'exercici. - Activitats de control postural. - Exercicis de ritme i de dansa aplicats a diferents formes d'expressió. - Activitats relacionades amb el condicionament físic. - Reconeixement de la relació entre forma física i salut. - Coneixement de les lesions més comuns a la classe d'Educació Física i el seu tractament. - Exercicis per al coneixement del voleibol.	SEGUIMENT 1: 19 D'OCTUBRE SEGUIMENT 2: 10 DE NOVEMBRE CONTROL: 4 DE DESEMBRE