

EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO

PROFESORA: IRENE ALONSO

En todos los contenidos se tendrá en cuenta:

LA ACTITUD: puntualidad, falta de vestuario, faltas de asistencia no justificadas, ayudas en el funcionamiento de la clase (material), ropa de cambio, cooperación y compañerismo.

1º ESO

Contenidos:

1er trimestre		
PRÁCTICOS	Condición física	Trabajo de cada una de las Capacidades Físicas Básicas Trabajo con combas: saltos a un pie, pies juntos, carrera con combas, frecuencias... Tests de manera autónoma: <ul style="list-style-type: none"> - Velocidad - Fuerza: Abdominales /Balón medicinal / salto Horizontal - Resistencia (Ruffier-Dickson / carrera continua) - Flexibilidad: flexión profunda de tronco con piernas estiradas - Agilidad
	Atletismo: Ejercicios técnicos	<ul style="list-style-type: none"> - Relevos largo - Técnica de la marcha (control de esfuerzo)
	Palas/ bádminton	<ul style="list-style-type: none"> - Técnica individual (agarre, posicionamiento del cuerpo y en pista, golpes básicos) - Inicio de la táctica - Partidos 1vs1. Conteo y reglas - 2vs2
	Relajación/yoga	<ul style="list-style-type: none"> - Tipos de respiración (conocer y controlar la respiración) - Higiene postural - Asanas básicas / Saludo al sol
TEÓRICOS	CFB	<ul style="list-style-type: none"> - Qué son, las 4 capacidades básicas - Cuál se da mayoritariamente en cada deporte
	Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Partes de un calentamiento - Tipos de calentamientos

2º trimestre		
PRÁCTICOS	Habilidades gimnásticas	<ul style="list-style-type: none"> - Voltereta hacia delante (con piernas cerradas, abiertas) - Rueda lateral - Volteo hacia atrás - Equilibrio de 3 apoyos
	Expresión corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmo, expresión, mimo. - Creación de movimientos expresivos adaptados a diferentes patrones musicales. - Conocimiento del propio cuerpo a través de sus posibilidades expresivas.
	Hockey /Floorball	<p>-Técnica individual (agarre del stick, reglas, control y conducción, pases y recepciones)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Táctica de equipo en ataque y defensa (2-1-2) - Mini partidos (varias porterías sin portero) 2vs 2 - ¿Partidos con reglas básicas?
	Paintball	<ul style="list-style-type: none"> - Juego de colaboración-oposición - Precisión - Trabajo en equipo
TEÓRICOS	Fichas de juegos (Idea)	Creación de un juego para el calentamiento o parte final de la sesión
	Higiene postural	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la postura corporal a través de una ficha práctica. - Control y conocimiento de las posturas adecuadas a la hora de realizar tareas cotidianas.

3er trimestre		
PRÁCTICOS	Condición física	<p>Tests de manera autónoma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidad - Fuerza: Abdominales /Balón medicinal / salto Horizontal - Resistencia (Ruffier-Dickson / carrera continua)

		<ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidad: flexión profunda de tronco con piernas estiradas - Agilidad <p>Reflexión de la comparativa del 1º trimestre con el 3º trimestre</p>
	Malabares	<ul style="list-style-type: none"> - Crear los propios materiales progresión http://inesvidal35.blogspot.com/2012/04/malabares.html
	Pinfuvote? o Beisbol	<ul style="list-style-type: none"> - Juego “mezcla <u>P</u>Inpon-<u>FU</u>tbol-<u>VO</u>ley-<u>T</u>Enis” - Técnica individual (golpe de dedos, de antebrazos, saque de abajo) - Colocación de cuerpo y en la pista, anticiparse al bote del balón. - Partidos 2vs2 /4vs4
	Quidditch	<ul style="list-style-type: none"> - Juego de la saga Harry Potter - Juego lanzamiento-precisión - Trabajo en equipo
TEÓRICOS	Senderismo	Qué es, qué se debe tener en cuenta, el cuidado del medio, normas para ser un buen senderista...
	Lecturas y Debates en Foros	

Actitud: puntualidad, falta de vestuario, asistencia no justificada, ayudas en el funcionamiento de la clase (material), ropa de cambio, cooperación y compañerismo.

Con los grupos de 1º ESO, paralelamente, llevaré a cabo un proyecto llamado “Sedentarius” para la promoción de hábitos saludables y promoción de la Actividad Física.