

1º ESO



# Educación Física



Susana Espejo  
Isabel Gonzalez

**Autors:** Susana Espejo Olmo, Isabel Gonzalez Carrión

**Il·lustracions:** Jaime Torres Marco

**Disseny de portada:** M<sup>a</sup> Jose Carrión Mondejar

**Maquetació:** Jaime Torres Marco

**Edició gràfica:**

Stock.XCHNG, flickr, wikimedia, floorball-europe.com, google images, badminton.es, pinfuvote.net, mardeleva.8m.net, colpbol.es

**Imprimeix:** Educàlia Editorial S.L.

ISBN: 978-84-92999-57-6

Printed in Spain / Imprés a Espanya.

Tots els drets reservats. No està permesa la reimpressió de cap part d'aquest llibre, ni d'imatges ni de text, ni tampoc la seva reproducció, ni utilització, en qualsevol forma o per qualsevol mitjà, bé sigui electrònic, mecànic o d'un altre tipus, tant conegut com els que puguin inventarse, incloent-hi el fotocopiats o gravació, ni es permet emmagatzemar-los en un sistema d'informació i recuperació, sense el permís anticipat i per escrit de l'editor.

Algunes de les imatges que inclou aquest llibre són reproduccions que s'han realitzat acollint-se al dret de cita que preveu l'article 32 de la Llei 22/18987, de l'11 de novembre, de la Propietat Intel·lectual. Educàlia Editorial agraeix a totes les institucions, tant públiques com privades, citades en aquestes pàgines, la seva col·laboració i demana disculpes per la possible ommissió involuntària d'algunes d'elles.

Educàlia Editorial S.L.

Avda. Jacarandas n<sup>o</sup> 2 - loft 326-327 - 46100 Burjassot - València

Tel: 96 327 35 17

E-Mail: [educaliaeditorial@e-ducalia.com](mailto:educaliaeditorial@e-ducalia.com)

[www.e-ducalia.com](http://www.e-ducalia.com)

En este libro hemos reflejado los intereses y motivaciones del alumnado de Paiporta, teniendo en cuenta las posibilidades de espacios, instalaciones y materiales.

El libro está separado por trimestres, para facilitar el trabajo del profesorado y alumnado, según los diferentes bloques de contenidos:

-Condición física y salud.

-Juegos y deportes. Cualidades motrices personales.

-Expresión corporal.

-Actividades en el medio natural.

El área de educación física no solo se basa en la práctica, tiene que tener un apoyo teórico para poder trabajarla mejor. Así en el presente libro hemos completado la teoría con ejercicios prácticos.

Esperamos que el alumnado de 1º de ESO de Paiporta, aproveche al máximo los conocimientos que queremos aportar.

Gracias

Las autoras

## ÍNDICE

1. Introducción
2. Normas del departamento
3. Información del alumnado
4. Ficha del alumno
5. Presentación de los trabajos. Seguimiento de las clases prácticas
6. Primera evaluación
  - TEMA 1. Calentamiento general. Concepto, fases y objetivos
  - TEMA 2. Frecuencia cardiaca máxima
  - TEMA 3. El cuerpo humano (acciones mecánicas fundamentales)
  - TEMA 4. Las cualidades físicas: equilibrio, agilidad y coordinación
  - TEMA 5. Condición física: capacidades físicas básicas y las cualidades físicas
  - TEMA 6. Conductas positivas o negativas en la actividad física
  - TEMA 7. Postura corporal correcta en ejercicios físicos y actividades cotidianas
  - TEMA 8. Control de los tests de condición física
7. Segunda evaluación
  - TEMA 1. Diferencia entre juego y deporte
  - TEMA 2. Juegos convencionales, tradicionales, recreativos y modificados
  - TEMA 3. Juegos tradicionales: pilota valenciana
  - TEMA 4. Juegos recreativos: indiaka y freesbee
  - TEMA 5. Juegos modificados: de invasión y cancha dividida: pínfuvote y colpbol
8. Tercera evaluación.
  - TEMA 1. Juegos de desinhibición. Actividades rítmicas sencillas
  - TEMA 2. Actividades deportivas en el medio natural
  - TEMA 3. Escalada y nudos
  - TEMA 4. Educación vial en medio natural
  - TEMA 5. La respiración y la relajación
9. Notas



**La ZA o zona de actividad.** Es un margen óptimo de intensidad de esfuerzo que te indica que tu trabajo es adecuado y también, que no es peligroso, por eso se llama zona de seguridad. Consiste en un control de intensidad por medio de las variaciones de la frecuencia cardiaca. Cuando nuestra intención es mejorar o mantener en estado óptimo la salud, cuando realizamos actividad física, utilizaremos esta zona de intensidad. Conseguiremos así que los ejercicios sean productivos, que incrementen nuestras capacidades.

Por tanto, cuando realices ejercicio físico, ten cuidado de que tus pulsaciones se encuentren entre el 60 y el 85 % del ICM Esta sería tu ZONA IDEAL DE ACTIVIDAD O DE TRABAJO.

**CALCULA TU ZONA DE ACTIVIDAD:**

Es un trabajo autónomo, cada vez que te tomes las pulsaciones, tienes que anotarlos en la ficha siguiente.

ÍNDICE CARDIACO MÁXIMO =		ZONA DE ACTIVIDAD =	
Fecha	Calentamiento -1 minuto	Actividad	1 minuto



## TEMA 3

### EL CUERPO HUMANO

### (ACCIONES MECÁNICAS FUNDAMENTALES)

Es nuestro medio de relación con el mundo exterior; nos permite vivir y se regula según las actividades que tenemos que realizar.

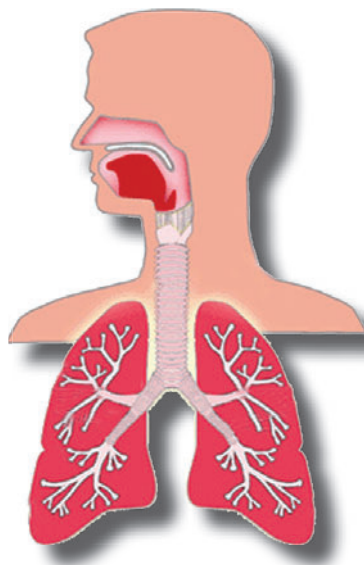
Tenemos que mover el cuerpo para aprovechar todas las posibilidades que nos ofrece y cuidar de nuestra salud. y la mejor forma de hacerlo es realizar alguna actividad física.

Disponemos de tres aparatos importantes que, con su acción combinada, permiten la vida y el funcionamiento del cuerpo humano. Son el aparato respiratorio, circulatorio y locomotor.

#### **EL APARATO RESPIRATORIO**

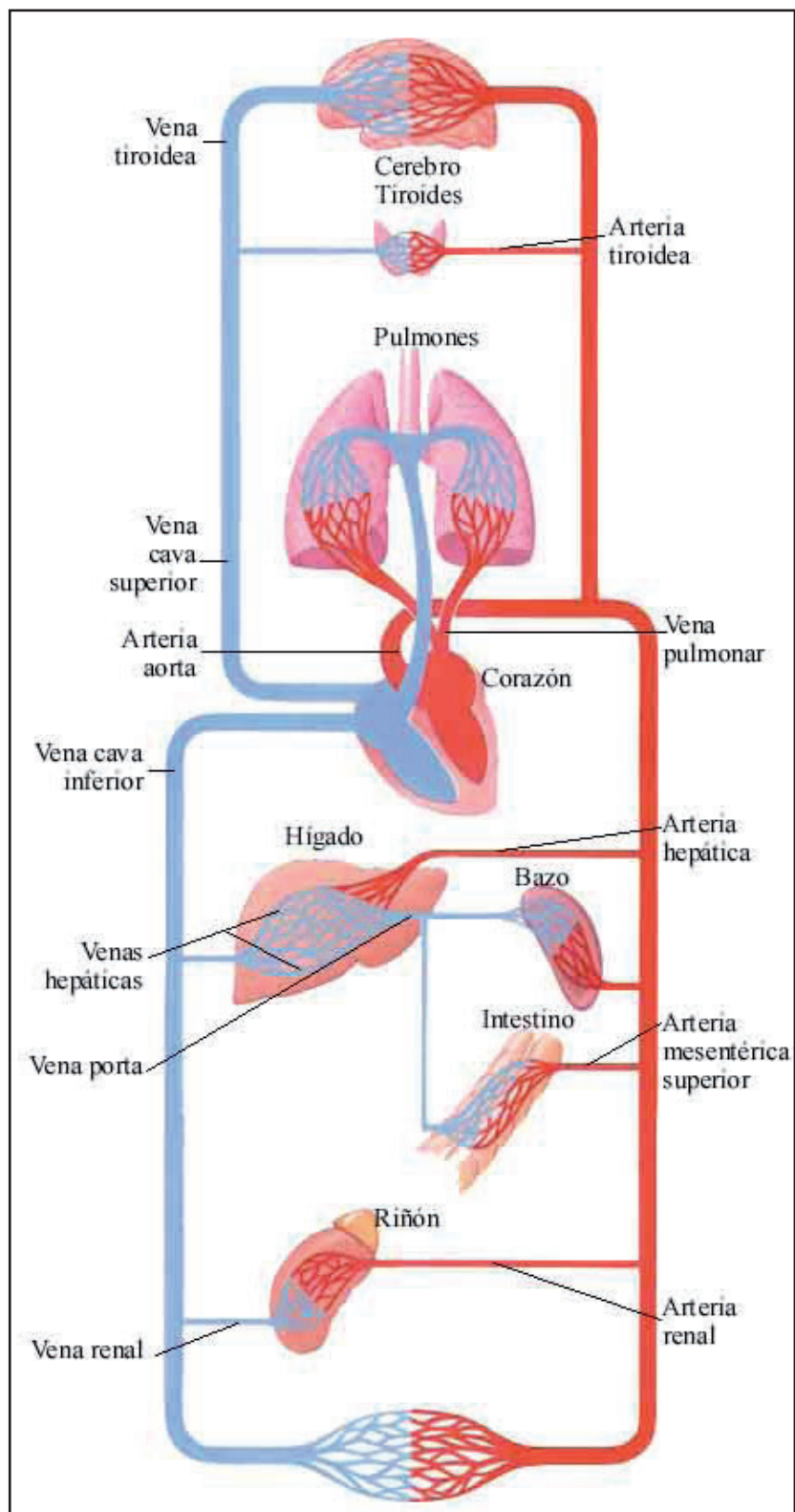
Para poder utilizar nuestros músculos y mantener en funcionamiento todas las células del cuerpo, necesitamos oxígeno ( $O_2$ ). El aparato respiratorio formado por la nasofaringe, laringe, traquea, bronquios, bronquiólos, alveolos y pulmones, es el encargado de suministrar el oxígeno a nuestro cuerpo por medio de la respiración.

En los alveolos, se produce el intercambio de gases: el oxígeno, que nos llega del exterior, pasa a los vasos sanguíneos y el  $CO_2$  que se produce y transporta la sangre, pasa a los alveolos para ser expulsado del cuerpo.



## EL APARATO CIRCULATORIO

Formado por el cuerpo y los vasos sanguíneos (arterias y venas), que son como una red de vías por las cuales se transportan el oxígeno y los nutrientes necesarios porque funcionan todas las células del cuerpo y, gracias a estos elementos, los músculos pueden contraerse y el cuerpo hace diferentes movimientos. La circulación menor es el recorrido por el cual el cuerpo envía la sangre a los pulmones cargada de  $\text{CO}_2$ , para expulsarlo y recibir oxígeno. Esta sangre oxigenada pasa nuevamente por el cuerpo y se inicia la circulación mayor, en que la sangre oxigenada se envía al organismo y posteriormente vuelve al cuerpo.



## EL APARATO LOCOMOTOR

Permite el movimiento del cuerpo. Está formado por elementos pasivos, los HUESOS, otros que son móviles, las ARTICULACIONES, y otros activos, los MÚSCULOS.

### - EL SISTEMA OSTEOARTICULAR

El sistema osteoarticular está compuesto por los huesos y las articulaciones.

- **Huesos:** Son piezas duras y estáticas formadas por tejido vivo. Su forma externa varía: pueden ser cortos (falanges), planos (omóplato), largos (fémur)... pero lo más importante de los huesos son sus cuatro funciones:

- Función de sujeción. Mantiene la posición y estructura del cuerpo.
- Función de protección. Permite proteger los órganos vitales. El cráneo protege el cerebro.
- Función de locomoción. Con la finalidad de producir movimiento.
- Función metabólica. Los huesos son una reserva de calcio y sales minerales.

- **Articulaciones:** las articulaciones son las zonas de contacto entre dos o más huesos. La movilidad de los huesos depende del tipo de articulación que tienen. En las articulaciones móviles, los huesos se unen mediante ligamentos, que son estructuras resistentes con forma de cordón que las refuerza y estabilizan, posibilitando diferentes tipos de movimiento. Las articulaciones pueden ser desde articulaciones sin movimiento (cráneo) hasta articulaciones con tres ejes de movimiento (hombro).

Los movimientos simples se refieren siempre a movimientos de las articulaciones, y son:

**Flexión:** es el movimiento de aproximación entre dos segmentos corporales que comparten la misma articulación. Por ejemplo del codo aproximando el brazo y el antebrazo.

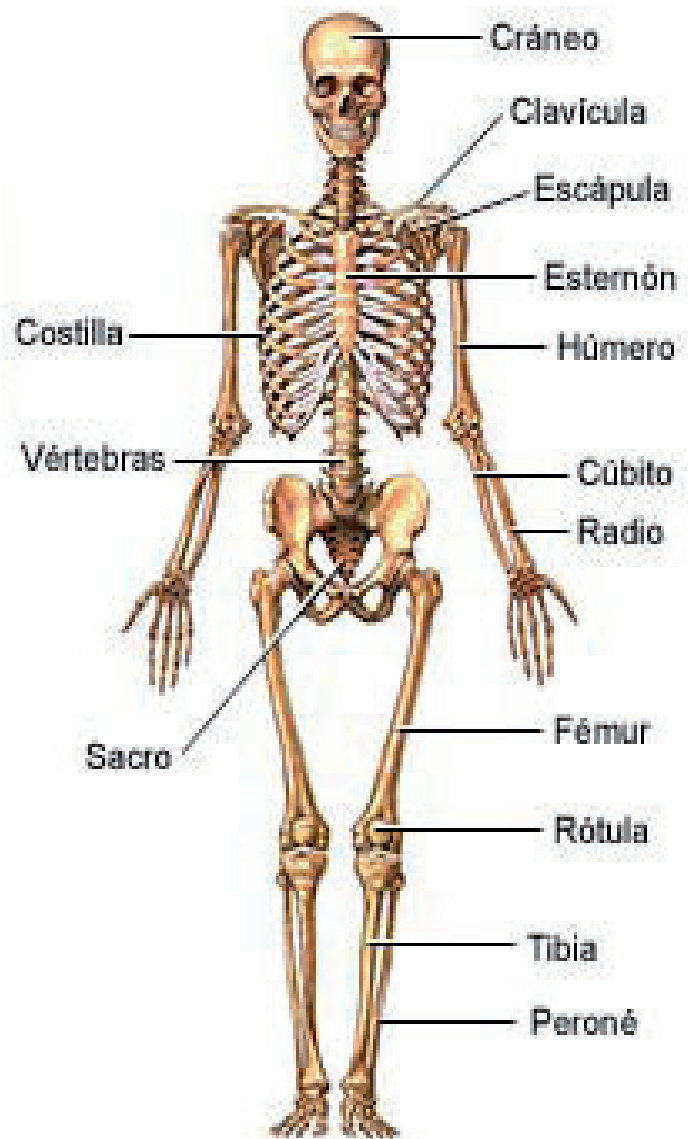
**Extensión:** movimiento contrario a la flexión y, por tanto, los segmentos tienden a alejarse (ponerse en línea).

**Abducción:** es el movimiento de separación lateral de un segmento corporal de la línea media del cuerpo. Por ejemplo, la abducción del brazo del tronco.

**Aducción:** es el movimiento contrario a la abducción; es decir, consiste en la aproximación de un segmento corporal a la línea media del cuerpo.

**Rotación:** es el movimiento en el cual el segmento gira sobre su eje longitudinal o vertical. La rotación puede ser: interna o pronación (rotación hacia dentro), o externa o supinación (rotación hacia fuera).

**Circunducción:** es el movimiento que realiza un segmento corporal cuando uno de sus extremos hace una circunferencia cogiendo como base el otro extremo (360°)

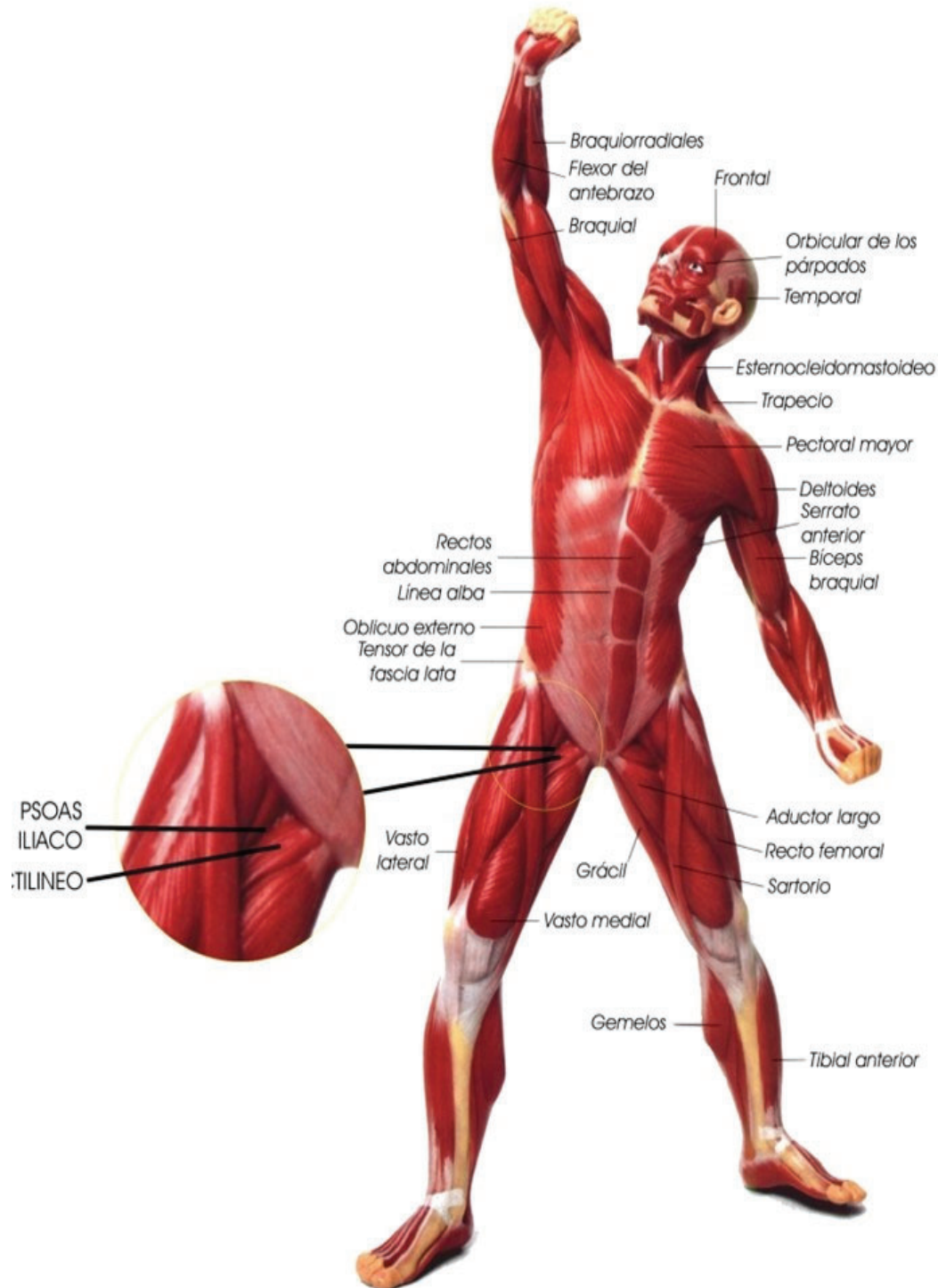


PARA MAS INFORMACIÓN SOBRE EL MATERIAL  
DIDÁCTICO, FORMA DE ENTREGA, COSTES,  
INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.....

CONTACTAR CON EDUCALIA EDITORIAL A  
TRAVES DE:

E-MAIL: [educaliaeditorial@e-ducalia.com](mailto:educaliaeditorial@e-ducalia.com)

TFN: 96 327 35 17





educàlia

EDITORIAL