

4º ESO



Educación Física



Susana Espejo
Isabel Gonzalez

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 4º de ESO de Paiporta, aproveche al máximo los conocimientos que queremos aportar.

Gracias

Las autoras

EDUCACIÓN FÍSICA

4^º ESO

Autores: Susana Espejo Olmo, Isabel Gonzalez Carrión

Il·lustracions: Jaime Torres Marco

Disseny de portada: M^a 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.

Data de publicació: Setembre 2010.

ISBN: 978-84-92999-56-9.

Printed in Spain / Imprès 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 aprofitant-se del 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° 2 - loft 326-327 - 46100 Burjassot - València

Tel: 96 327 35 17

E-Mail: educaliaeditorial@e-ducalia.com

www.e-ducalia.com

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 específico y ejercicios prácticos. Efectos
 - TEMA 2. Frecuencia cardiaca máxima
 - TEMA 3. El sistema cardiorespiratorio
 - TEMA 4. El aparato locomotor
 - TEMA 5. Las capacidades físicas básicas y sus sistemas de entrenamiento
 - TEMA 6. Resistencia. Progresión de la carrera continua
 - TEMA 7. Fuerza, postura y los malos hábitos
 - TEMA 8. Flexibilidad. Formas de trabajar. Estiramientos
 - TEMA 9. Velocidad. Reacción y desplazamiento
 - TEMA 10. Pautas de la elaboración de un plan de trabajo de educación física
 - TEMA 11. Influencia de la alimentación en el ejercicio físico
 - TEMA 12. Beneficios de la actividad física
 - TEMA 13. Control de los tests de condición física
7. Segunda evaluación
 - TEMA 1. Principios tácticos de los deportes colectivos
 - TEMA 2. Actividades físico-recreativas para el alumnado
 - TEMA 3. Volleyball
 - TEMA 4. Baloncesto
 - TEMA 5. Rugby educativo
 - TEMA 6. Organización de campeonatos
8. Tercera evaluación
 - TEMA 1. La respiración y la relajación
 - TEMA 2. El método de Jacobson y Schultz
 - TEMA 3. Métodos diferentes de relajación
 - TEMA 4. La seguridad en los deportes del medio natural
 - TEMA 5. La orientación
 - TEMA 6. Expresión corporal: Coreografías con soporte musical
9. Notas

1. INTRODUCCIÓN

El área de educación física debe procurar la adquisición de aprendizajes y el desarrollo de las capacidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos, mejoren su nivel de habilidad motriz, que favorezcan el conocimiento y comprensión de estas y se valore una actitud positiva hacia la asignatura y el trabajo.

El contenido de este libro pretende conseguir los objetivos siguientes:

- Presentar una serie de temas relacionados con la actividad física y la salud incluidos en la programación de este centro.
- Ampliar conocimientos y reforzar los que se han trabajado en años anteriores.

2. NORMAS DEL DEPARTAMENTO

1- Se valorará:

- Parte teórica: 20%
- Parte práctica: 50%
- Parte actitudinal: 30%

Las faltas ortográficas en la parte teórica y trabajos bajarán la nota de la evaluación un 0'1 por falta.

2- Se tiene que tener cuidado con los materiales e instalaciones. **LO QUE SE ROMPA DE FORMA INCORRECTA, SE TENDRÁ QUE PAGAR.**

3- La indumentaria ha de ser correcta: zapatillas de deporte, calcetines de algodón, pantalón de chandal y camiseta de algodón.

4- PUNTUALIDAD:

Faltas de práctica: si el alumnado no hace práctica, tendrá que hacer teórica (ficha del libro).

Faltas de asistencia: si no está en clase. Pueden ser justificadas o no justificadas (bajarán nota).

Retrasos: cada dos retrasos, una falta.

La clase de educación física puede ser impartida en el gimnasio o en las pistas deportivas, y también puede utilizar el polideportivo municipal.

- Empezamos todos con el equipo deportivo (si no, hay que cambiarse rápidamente).

- Dentro: hay que pasar lista. El alumnado se sienta con el libro, para escuchar la explicación del profesor/a y corregir los deberes. Después de explicarlo todo, lo haremos, comenzará la práctica con un calentamiento, seguido de la parte principal y una vuelta a la calma; por último, hay que cambiarse de ropa.

- Fuera: hay que pasar lista. Explicamos la actividad que se realizará y empezamos con calentamiento, parte principal, vuelta a la calma y cambio de ropa.

Es imprescindible llevar camiseta y calcetines de recambio y, si se puede, la ducha es muy recomendable. No se tienen que llevar anillos, cadenas, pendientes, nada que sea metálico.

Pedimos **autorización** para ir al polideportivo y fuera del instituto para hacer resistencia.

Nombre del alumno/a _____ Teléfono _____

Firma _____

Nombre profesor/a: _____ Hora de atención a padres/madres: _____

3. INFORMACIÓN DEL ALUMNADO

1. ¿Te gusta la educación física? ¿Por qué?

2. ¿Qué actividades físicas te gustan más?

3. ¿Practicas actividades deportivas fuera del instituto?

4. Anota lo siguiente :

Septiembre

Junio

Edad: _____

Altura: _____

Peso: _____

Frecuencia cardiaca en reposo: _____

5. ¿Padeces alguna enfermedad que te dificulte el seguimiento de las clases? Presenta un justificante médico.

4. FICHA DEL ALUMNO QUE NO HACE LA PRÁCTICA

FECHA: MOTIVO:
DESARROLLO DE LA SESIÓN:

FECHA: MOTIVO:
DESARROLLO DE LA SESIÓN:

FECHA: MOTIVO:
DESARROLLO DE LA SESIÓN:

FECHA: MOTIVO:
DESARROLLO DE LA SESIÓN:

FECHA: MOTIVO:
DESARROLLO DE LA SESIÓN:

FECHA: MOTIVO:
DESARROLLO DE LA SESIÓN:

FECHA: MOTIVO:
DESARROLLO DE LA SESIÓN:

FECHA: MOTIVO:
DESARROLLO DE LA SESIÓN:

5. PRESENTACIÓN DE TRABAJOS. AGENDA

Es muy importante tener cuidado con la presentación. Se tendrá en cuenta:

1. La página: título del tema, asignatura y profesor/a, nombre de los autores, curso y grupo.
2. El índice temático del trabajo.
3. Desarrollo del tema.
4. Conclusión y opinión personal.
5. Bibliografía utilizada.

¡no olvides los márgenes y enumerar las hojas!

Para no olvidarse de los días de entrega de los trabajos y de los controles proponemos esta agenda:

FECHA	PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN	FINAL
CONTROLES TEÓRICOS				
CONTROLES PRÁCTICOS				
ENTREGA TRABAJOS				

6. UNIDADES DIDÁCTICAS PRÁCTICAS DE TODO EL CURSO

Primera evaluación	Condición física y salud	Las capacidades físicas básicas, calentamiento, el aparato locomotor y nutrición.
Segunda evaluación	Habilidad motriz	Hockey, Fútbol-sala, balonmano y bádminton.
Tercera evaluación	Expresión corporal	Coreografías de acrogimnasia; actividades en la naturaleza: primeros auxilios en el medio natural, orientación y relajación.



6. PRIMERA EVALUACIÓN

TEMA 1. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO. EFECTOS

TEMA 2. FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA

TEMA 3. EL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO

TEMA 4. EL APARATO LOCOMOTOR

TEMA 5. LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS Y SUS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

TEMA 6. RESISTENCIA. PROGRESIÓN DE LA CARRERA CONTINUA

TEMA 7. FUERZA, POSTURA Y LOS DEPORTES POSITIVOS

TEMA 8. FLEXIBILIDAD. ESTIRAMIENTOS

TEMA 9. VELOCIDAD. REACCIÓN Y DESPLAZAMIENTO

TEMA 10. PAUTAS DE ELABORACIÓN DE UN PLAN DE TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA

TEMA 11. INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL EJERCICIO FÍSICO

TEMA 12. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

TEMA 13. CUADRO DE CONTROL DE LOS TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA



TEMA 1

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO. EFECTOS

Antes de realizar cualquier tipo de trabajo o actividad física, se tiene que hacer un correcto calentamiento. ¿Qué es? Consiste en hacer una serie de ejercicios físicos de carácter general primero, y específico después, que preparen el organismo para efectuar un trabajo en las mejores garantías posibles.

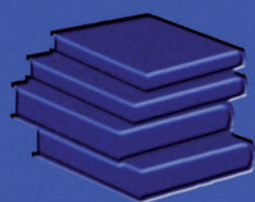
OBJETIVOS:

1. Nivel preventivo: evitar lesiones.
2. Nivel fisiológico: poner en acción los sistemas cardiovascular y respiratorio, para asegurar un perfecto suministro energético.
3. Nivel psicomotor: es muy importante el sistema nervioso para favorecer la máxima coordinación.
4. Nivel psicológico: máxima concentración en el trabajo, control de los nervios, estrés...

**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

TFN: 96 327 35 17



educâlia
EDITORIAL