

-1º E.S.O- 1º TRIMESTRE

MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

TEMA 1: CALENTAMIENTO:

1. INTRODUCCIÓN
2. DEFINICIÓN
3. OBJETIVOS
4. TIPOS DE CALENTAMIENTO
5. FASES DEL CALENTAMIENTO
 - 5.1. ¿CUANDO SE REALIZA EL CALENTAMIENTO?
 - 5.2. METODOLOGÍA SEGUIR
 - 5.3. BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO

TEMA 2: DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A LAS ESPECÍFICAS:

1. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS
 - 1.1. INTRODUCCIÓN
 - 1.2. DEFINICIÓN
 - 1.3. CLASIFICACIÓN
2. DE LAS BÁSICAS A LAS ESPECÍFICAS: HABILIDADES GIMNÁSTICAS.
 - 2.1. INTRODUCCIÓN
 - 2.2. ORIGENES
 - 2.3. DEFINICIÓN
 - 2.4. EFECTOS DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS
 - 2.5. HABILIDADES GIMNÁSTICAS

TEMA 3: EL BADMINTON:

1. INTRODUCCIÓN
2. ORIGEN E HISTORIA
3. INSTALACIÓN Y MATERIAL NECESARIO:
 - 3.1. TERRENO DE JUEGO
 - 3.2. LA RAQUETA
 - 3.3. EL VOLANTE Y LA PLUMA
4. ACCIONES TÉCNICAS:
 - 4.1. PRESA DE RAQUETA
 - 4.2. POSICIÓN BASE DEL JUEGO
 - 4.3. LOS SAQUES
 - 4.4. GOLPES BÁSICOS
5. REGLAS Y NORMAS BÁSICAS:
 - 5.1. LA PUNTUACIÓN
 - 5.2. LAS FALTAS
 - 5.3. OTRAS NORMAS