

-2º E.S.O- 1º TRIMESTRE

MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

TEMA 1: TEORÍA SOBRE EL CALENTAMIENTO:

1. CONCEPTO DE CALENTAMIENTO
2. OBJETIVOS BÁSICOS DEL CALENTAMIENTO
3. EFECTOS Y BENEFICIOS SOBRE EL ORGANISMO
4. TIPOS DE CALENTAMIENTO
5. FASES DEL CALENTAMIENTO
6. CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA PARA LA REALIZACIÓN DEL CALENTAMIENTO
7. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DEL CALENTAMIENTO
8. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DE BADMINTON

TEMA 2: HABILIDADES GIMNÁSTICAS I

1. INTRODUCCIÓN
2. ORIGENES
3. DEFINICIÓN
4. HABILIDADES GIMNÁSTICO ACROBÁTICAS
 - 4.1. FAMILIAS DE MOVIMIENTOS EN SUELO
 - 4.2. GRUPOS ESTRUCTURALES DE ELEMENTOS DE SUELO
5. BENEFICIOS DE LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS

TEMA 3: EL BADMINTON II: REGLAMENTO DE BADMINTON

1. PISTA
2. POSTES
3. RED
4. VOLANTE
5. RAQUETA
6. EQUIPO APROBADO
7. JUGADORES
8. SORTEO
9. TANTEO
10. CAMBIO DE LADO
11. SAQUE O SERVICIO
12. JUEGO DE INDIVIDUALES
13. JUEGO DE DOBLES
14. ERRORES EN EL SERVICIO
15. FALTAS
16. REPETICIONES
17. VOLANTE FUERA DE JUEGO
18. JUEGO CONTINUO, MALA CONDUCTA, CASTIGOS
19. LOS JUECES. OFICIALES DE CAMPO Y RECLAMACIONES