

-3º E.S.O- 1º TRIMESTRE

MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

TEMA 1: CALENTAMIENTO y FLEXIBILIDAD

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

FLEXIBILIDAD

1. CONCEPTO
2. FACTORES QUE INFLUYEN

TEMA 2: HABILIDADES GIMNÁSTICAS II: LA GIMNASIA ARTÍSTICA

1. ORIGENES DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA
2. DEFINICIÓN
3. APARATOS DE LA GIMNASIA ARTÍSTICA
 - 3.1. MASCULINA
 - 3.2. FEMENINA
4. VALORACIÓN DE LA GIMNASIA DE COMPETICIÓN
5. HABILIDADES GIMNÁSTICO ACROBÁTICAS
 - 5.1. FAMILIAS DE MOVIMIENTOS EN SUELO
 - 5.2. GRUPOS ESTRUCTURALES DE ELEMENTOS DE SUELO

TEMA 3: DEPORTES ALTERNATIVOS: “FRISBEE” “INDIACA”

DISCO VOLADOR O “FRISBEE”

1. INTRODUCCIÓN
2. ORIGEN E HISTORIA
3. MODALIDADES
 - 3.1. JUEGOS INDIVIDUALES Y DE HABILIDAD
 - 3.2. JUEGOS COLECTIVOS
4. TÉCNICAS BÁSICAS DE “FRISBEE”
 - 4.1. COMO SE COGE EL DISCO
 - 4.2. LANZAMIENTOS
 - 4.3. RECEPCIONES**

LA INDIACA O “PETEKA”

1. INTRODUCCIÓN
2. ORIGEN E HISTORIA
3. MATERIAL
4. TÉCNICA
5. MODALIDADES
6. REGLAMENTO