

## **-4º E.S.O- 1º TRIMESTRE**

### **MATERIAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **TEMA 1: CALENTAMIENTO ESPECÍFICO Y CONTROL POSTURAL**

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. PRINCIPIOS BÁSICOS DEL CALENTAMIENTO
7. APLICACIÓN PRÁCTICA
8. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DE HABILIDADES GIMNÁSTICAS
9. EJERCICIOS DE CONTROL POSTURAL

#### **TEMA 2: GIMNASIA ACROBÁTICA (ACROSPORT)**

1. INTRODUCCIÓN
2. ORIGENE E HISTORIA
3. DEFINICIÓN
4. LA GIMNASIA ACROBÁTICA (ACROSPORT) COMO DISCIPLINA DEPORTIVA
5. EXIGENCIAS DE LA GIMNASIA ACROBÁTICA EN COMPETICIÓN
  - 5.1. CATEGORÍAS
  - 5.2. GENERALIDADES DEE LOS EJERCICIOS
  - 5.3. COMPOSICIÓN DE LOS EJERCICIOS
6. ASPECTOS TÉCNICOS:
  - 6.1. PRESAS DE MANOS
7. BENEFICIOS DE LA GIMNASIA ACROBÁTICA

### **TEMA 3: EL FLOORBALL**

1. ORIGENES DE LOS JUEGOS CON STICK Y BOLA
2. EL FLOORBALL
3. TERRENO DE JUEGO
4. MATERIAL
5. EQUIPOS Y NÚMERO DE JUGADORES
6. CONSIDERACIONES REGLAMENTARIAS PARA EL PORTERO
7. REGLAMENTO
  - 7.1. PERDIDA DE PARTIDO INCOMPADECENCIA
  - 7.2. CAMBIOS O SUSTITUCIONES DE LOS JUGADORES
  - 7.3. DURACIÓN DEL PARTIDO
  - 7.4. INICIO DE PARTIDO
  - 7.5. INTERRUPCIÓN DEL PARTIDO
8. JUGADAS DEL FLOORBALL
  - 8.1. FACE OFF O SAQUE NEUTRAL
  - 8.2. STROKE IN O SAQUE INICIAL
  - 8.3. STROKE FREE, SAQUE DE FALTA O LANZAMIENTO LIBRE
  - 8.4. PENALTI, STROKE O PENALTI
  - 8.5. STROKE OFF O SAQUE DESPUÉS DE MARCAR GOL
9. EL GOL
10. ZONA DE GOL
11. PRORROGA DE PARTIDO
12. SUSPENSIONES Y PENALIZACIONES
13. PROHIBICIONES
  - 13.1. SANCIONADAS CON LANZAMIENTO LIBRE O STROKE FREE
  - 13.2. ACCIONES QUE SE SANCIONAN CON PENALTI
14. ACCIONES PERMITIDAS