

ED. FÍSICA 1ºESO	
1ª E V A L U A C I Ó N	UD. 1 El calentamiento general definición, diferencia calentamiento específico. Test pruebas físicas adaptadas al centro. Toma de pulsaciones e ICM. 3 sesiones
	UD. 2 El aparato locomotor: Músculos y huesos. Acciones básicas musculares y movimientos articulares. Juegos globales para la mejora de la resistencia y la fuerza. Aprendizaje ejercicios básicos. Higiene postural. Cuidado de la espalda. 6 sesiones
	UD. 3 Resistencia aeróbica: Sistemas metabólicos:aeróbico/anaeróbico. Toma de pulsaciones Cálculo de la ZAS. Ritmo de carrera. Estructuración temporal. Reto 15' 6 sesiones
	UD. 4 Bolebol. Creación de materiales reciclados para la práctica del deporte. Familiarización. Técnica y táctica básica. 6 sesiones
	Sesiones lúdicas fin de evaluación: 1-2 sesiones
2ª E V A L U A C I Ó N	UD. 5 Rugby Tag Principios del ataque y la defensa, manejo de balón, pase-recepción. Juegos modificados. 6 sesiones
	UD. 6 Iniciación a los deportes de implementos: El Frisbinton. Estrategias básicas de los juegos y deportes de cancha dividida: participantes, espacio y tiempo de juego, utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica. 8 sesiones.
	UD. 7 Combas. Iniciación. Saltos individuales/parejas. Pequeños grupos. 6-8 sesiones.
	Sesiones lúdicas fin de evaluación: 1-2 sesiones.
3ª E V A L U A C I Ó N	UD. 8 Colpbol. Principios tácticos de amplitud/profundidad. Avance hacia el objetivo. Defensa en zona. Variedad de golpes. 6 sesiones
	UD. 9 Orientación en el patio. Estructuración espacial. Interpretación de planos y mapas. Juegos. 6 sesiones.
	UD. 10 El circo chino. Introducción a Habilidades gimnásticas (equilibrios y volteos) y circenses. 6 sesiones
	Sesiones lúdicas fin de evaluación: 1-2 sesiones.