



DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA

QUART ESO

Continguts teòrics

- Tema 1 El cos humà, l' exercici físic.
- Tema 2 La condició física i la salut
- Tema 3 La higiene esportiva. Primers auxilis
- Tema 4 La resistència II
- Tema 5 La força II
- Tema 6 La velocitat II
- Tema 7 La flexibilitat II
- Tema 13 El futbol-sala
- Tema 17 Les curses d'orientació

Continguts pràctics

Treball de la **resistència**. Millora de la resistència aeròbica. S'aconsella el control d'un professional en un centre adient) Entrenaments progressius fins arribar a córrer 25 minuts seguits sense parar, amb la màxima eficiència possible.

Força. Treball general de reforçament muscular. S'aconsella el control d'un professional en un centre adient) Test: abdominals en 30 segons.

Flexibilitat. Treball general de flexibilitat. Fes estiraments cada vegada que facis exercici físic. (Test: prova del calaix- isquiotibials)

Futbol - Sala. Pràctica dels elements tècnics: passada, recepció, conducció pilota, driblatge, tocs i xut a porteria.