

# SUMARIO

1. Presentación .
2. Introducción .
3. Alumnado competente.
4. Aprendizaje basado en Proyectos. (ABP)
5. Condición física y salud .
6. La actividad física y los sistemas orgánicos.
7. Análisis del ejercicio físico.
8. El Calentamiento.
9. Capacidades físicas. Cualidades motrices .
10. La resistencia .
11. La fuerza .
12. La velocidad.
13. La flexibilidad.
14. El equilibrio .
15. La coordinación.
16. Bases para un plan de mejora de la actividad física.
17. Evaluación de la propia condición física .
18. Actividad física y alimentación .
19. Hábitos higiénicos. La postura corporal .
20. Primeras medidas ante lesiones producidas en la vida cotidiana y durante el desarrollo de la actividad física.
21. La respiración como relajación.
22. La relajación.
23. El aprendizaje motor. Habilidades específicas .
24. Deportes recreativos/alternativos .
25. El balonkorf .
26. El floorball .
27. La esgrima alternativa. Una forma fácil de practicarla .
28. El béisbol .
29. La indiana.
30. Juegos con palas .
31. El disco volador.
32. Actividades deportivas individuales .
33. El atletismo .
34. La gimnasia artística deportiva .
35. Deportes colectivos de invasión .
36. El balonmano .
37. El baloncesto .
38. El fútbol sala .
39. El hockey .
40. Deportes de cancha dividida por una red .
41. El voleibol .
42. El bádminton .
43. Actividades físico-deportivas y discapacidad .
44. Deportes tradicionales.
45. Juegos populares.
46. Actividades en el medio natural .
47. El lenguaje corporal .
48. Expresión corporal. Tu cuerpo como medio de comunicación .

# CONTENTS

1. Presentation.
2. Introduction .
3. Competent Students .
4. Project based learning (PBL)
5. Fitness and Health .
6. Physical Activity and Organic Systems .
7. Analysis of Physical Exercise .
8. Warm-Up .
9. Physical Abilities and Motor Skills .
10. Endurance .
11. Strength .
12. Speed .
13. Flexibility .
14. Balance .
15. Co-ordination .
16. Basis for a Programme of Physical Activity .
17. Evaluation in Physical Fitness .
18. Physical Activity and Nutrition .
19. Good Habits and Posture .
20. First Aid .
21. Breathing and Relaxation .
22. Relaxation .
23. Motor Learning Specific Skills .
24. Recreational/Alternative Sports .
25. Korfball .
26. Floorball .
27. Recreational Fencing: An Easy Way to Practise .
28. Baseball .
29. Indiaca .
30. Paddleball Games .
32. Individual Sports .
33. Athletics .
34. Artistic Gymnastics .
35. Invasion Sports .
36. Handball .
37. Basketball .
38. 5-a-Side Football .
39. Hockey .
40. Divided Court Games .
41. Volleyball.
42. Badminton
43. Physical Activity-Sports and Disability .
44. Traditional Sports .
45. Popular Games .
46. Outdoor Recreation .
47. Body Language .
48. Corporal Expression: Your Body as a Communication Medium .
49. Physical Education and Sport .
50. Glossary .
51. Bibliography .
- 52.

# SUMARI

1. Presentació .
2. Introducció .
3. Alumnat competent .
4. Aprenentatge basat en projectes. (ABP)
5. Condició física i salut .
6. L'activitat física i els sistemes orgànics .
7. Anàlisi de l'exercici físic .
8. L'escalfament.
9. Capacitats físiques. Qualitats motrius
10. La resistència .
11. La força .
12. La velocitat .
13. La flexibilitat .
14. L'equilibri .
15. La coordinació .
16. Bases per a un pla de millora de l'activitat física .
17. Avaluació de la pròpia condició física .
18. Activitat física i alimentació .
19. Hàbits higiènics. La postura corporal .
20. Primeres mesures enfront lesions produïdes en la vida quotidiana i durant el desenvolupament de l'activitat física .
21. La respiració com a relaxació .
22. La relaxació .
23. L'aprenentatge motor. Habilitats específiques .
24. Esports recreatius / alternatius .
25. El corfbol o korfbal .
26. El floorball .
27. L'esgrima alternativa. Una forma fàcil de practicar-la .
28. El beisbol .
29. La indiaca .
30. Jocs amb pales .
31. El disc volador .
32. Activitats esportives individuals .
33. L'atletisme .
34. La gimnàstica artística esportiva .
35. Esports col·lectius d'invasió .
36. L'handbol .
37. El bàsquet .
38. El futbol sala .
39. L'hoquei .
40. Esports de camp dividit per una xarxa .
41. El voleibol .
42. El bàdminton .
43. Activitats físiques i esportives i discapacitat .
44. Esports tradicionals .
45. Jocs populars .
46. Activitats en el medi natural .
47. El llenguatge corporal .
48. Expressió corporal. El teu cos com a mitjà de comunicació .
49. L'educació física i l'esport .
50. Glossari .