

## **CONTENIDOS MÍNIMOS PARA EL CURSO 2018-2019**

### **1º E.S.O.**

---

- El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.
- Realización de juegos y ejercicios apropiados para la realización de un calentamiento general.
- El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.
- Realización de juegos y ejercicios apropiados para la realización de un calentamiento general.
- Conocimiento y desarrollo de la Condición Física y de las cualidades físicas básicas y derivadas.
- Salud, Estilos de Vida y Hábitos saludables.
- Higiene y educación postural.
- Conocimiento y desarrollo de la Condición Física y de las cualidades físicas básicas y derivadas.
- Técnica de carrera.
- Las fases del juego en el deporte colectivo.
- Ejecución de habilidades motrices vinculadas con acciones deportivas: lanzamientos, recepciones, pases, tiros,...
- El movimiento coordinado: equilibrio y agilidad.
- Conocimiento de juegos y deportes tradicionales.
- El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Interpretación de mapas sencillos. Puntos cardinales.
- 15 minutos de carrera continua.
- Atención a los buenos hábitos antes, durante y después de la práctica de la actividad física.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
- Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.

- Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.

## 2º E.S.O.

---

- Elaboración de un calentamiento general con sus diferentes partes.
- Condición física y salud: efectos beneficiosos de la actividad física, riesgos del sedentarismo.
- Cualidades físicas: resistencia y flexibilidad. Cómo trabajarlas.
- Conocimiento básico de los sistemas cardiorrespiratorio y muscular. Relación con la actividad física.
- Control de la intensidad del ejercicio, toma de pulsaciones.
- 20 minutos de carrera continua, sin parar ni andar.
- Aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del bádminton, baloncesto y atletismo.
- Conocimiento y recopilación de diferentes juegos tradicionales de Aragón u otras comunidades, así como de otros países.
- Senderismo y orientación: diferentes tipos de senderos, manejo básico de la brújula, interpretación del paisaje. Valoración de la importancia de una actitud respetuosa del entorno natural.
- Conocimiento de los aspectos básicos del acrosport: elementos constituyentes, medidas de seguridad. Experimentación de figuras básicas de hasta 2 pisos con diferente número de personas.
- Aprendizaje y práctica de distintos juegos y deportes alternativos. Interiorización de la esencia de este tipo de prácticas.
- Manifestar actitudes de respeto y tolerancia en las distintas situaciones de juego que se den durante el curso así como de trabajo en equipo en aquellas que lo requieran.
- Trabajo de la expresión no verbal como medio de comunicación, siendo capaz de superar la sensación de vergüenza al actuar ante los compañeros.
- Control corporal, respiración y relajación como medio de trabajo con el cuerpo.
- Conocimiento y práctica de actividades en el medio natural como senderismo, así como de las conductas a seguir en las actividades que se desarrollan en ese medio.

- Interés por la materia así como una actitud de respeto hacia los compañeros y el profesor, incluyendo la asistencia regular a clase.
- Atención a los buenos hábitos antes, durante y después de la práctica deportiva.
- Valoración de las actividades físicas y deportivas como una forma de disfrutar y mejorar, por encima de la búsqueda del mero resultado.

### **3º E.S.O.**

---

- Elaboración y puesta en práctica de un calentamiento general y específico en función de la actividad posterior.
- Cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Métodos para su desarrollo.
- Condición física y salud: relación entre el trabajo de las cualidades físicas y la mejora de la salud. Efectos beneficiosos que provoca la actividad física en el organismo.
- 25 minutos de carrera continua sin parar ni andar.
- Relajación y respiración: efectos beneficiosos en el organismo. Experimentación de métodos sencillos.
- Aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos del balonmano, Unihockey y atletismo.
- Realización de una coreografía grupal de acrosport, en la que se incluyan todos sus elementos básicos.
- Conocimiento y valoración de la alimentación como factor decisivo de la salud personal. Conceptos básicos: calorías, dieta equilibrada, principios inmediatos... Alimentación y actividad física.
- La orientación como actividad integral (física, intelectual y actitudinal). Manejo de brújulas, interpretación de mapas. Recorridos de orientación. Respeto al entorno en el caso de las actividades de orientación en el medio natural.
- Experimentación y participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes propuestos.
- La tolerancia, deportividad y el respeto por los compañeros, por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.

- Manifestar interés por la materia así como una actitud de respeto hacia los compañeros y el profesor, incluyendo la asistencia regular a clase.

#### **4º E.S.O.**

---

- El calentamiento específico: importancia, efectos. Puesta en práctica de calentamientos autónomos.
- Condición física y salud. Métodos de mejora de la fuerza, resistencia y flexibilidad. Riesgos, beneficios y prevención.
- Relación de los principios de entrenamiento con la mejora de la condición física. Elaboración de un programa de acondicionamiento físico.
- La frecuencia cardiaca como medida de la intensidad del ejercicio. Toma de pulsaciones. La zona de actividad.
- 30 minutos de carrera continua sin parar ni andar.
- Relajación: conocimiento y experimentación de los métodos de Jacobson y Schultz. Adopción de una actitud de respeto hacia este tipo de actividades superando inseguridades.
- Aprendizaje de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos de los deportes del voleibol y bádminton.
- Aprendizaje de los distintos estilos de natación.
- Actividades en el medio natural. Valoración de las mismas como una posibilidad más en la ocupación del tiempo libre.
- Experimentación y participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes propuestos.
- La tolerancia, deportividad y el respeto por los compañeros, por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Manifestar interés por la materia así como una actitud de respeto hacia los compañeros y el profesor, incluyendo la asistencia regular a clase.

## 1º BACHILLERATO

---

- Calentamiento autónomo: partes del mismo, efectos, prevención de lesiones.
- Las cualidades físicas básicas, métodos y sistemas para su desarrollo.
- Elaboración de un programa personal de acondicionamiento físico.
- 35 minutos de carrera continua sin parar ni andar.
- Guiaje de una actividad de relajación utilizando un método a elegir.
- Nutrición y actividad física. Distintos tipos de dietas. Elaboración de una dieta con un objetivo determinado.
- Diseño y puesta en práctica de varias sesiones de un deporte a elegir. Presentación, actividades jugadas y técnico-tácticas.
- Aspectos básicos de los primeros auxilios.
- Higiene postural, conocimientos básicos incidiendo en la espalda.
- Organización de torneos deportivos y puesta en práctica en clase.
- Elaboración de una coreografía de una manifestación rítmico-expresiva a elegir.
- Participación activa y respetuosa en las diferentes actividades, juegos y deportes propuestos por el resto de compañeros.
- Manifestar interés por la materia incluyendo la asistencia regular a clase.

## EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA

---

- Importancia de la evaluación física inicial antes de cualquier programa físico de cierta duración. Elaboración de una a modo de ejemplo.
- Organización de un torneo para en el recreo para los alumnos del instituto.
- Diseño de una o varias sesiones de una de las siguientes manifestaciones físico-deportivo-recreativas y puesta en práctica de su enseñanza en clase a los compañeros:
  - Deporte individual, colectivo, de oposición o de colaboración-oposición: fútbol, bádminton, atletismo, baloncesto, rugby, balonmano...
  - Juego tradicional, de la Comunidad de Aragón o de cualquier otra.
  - Juego o deporte alternativo: ultimate, indiacas, patines...

- Juego o deporte con material reciclable: cesta punta, esgrima, malabares...
- Juegos o deportes acuáticos, utilizando para ello la piscina municipal: juegos recreativos en el medio acuático, waterpolo, actividades de salvamento y socorrismo...
- Actividades de ritmo y expresión, en cualquiera de sus modalidades: aeróbic, zumba, etc.
- Actividades en el medio natural: senderismo, bicicleta... o dinamizar una actividad ya programada.
- Organización de una actividad en el medio natural para los compañeros: senderismo, piragua, bicicleta de montaña, esquí nórdico o alpino...
- Proyecto aprendizaje-servicio: involucrarse en la organización de diferentes manifestaciones físico-deportivo-recreativas para la población de su entorno más próximo: centro educativo, localidad o comarca: torneos o talleres para los recreos, carrera solidaria, día de la bicicleta... (proyecto aprendizaje-servicio).
- Conocimiento de las diferentes opciones que existen para proseguir los estudios tras el bachillerato en temas relacionados con la actividad física.