

CONTENIDOS MÍNIMOS DE EDUCACIÓN FÍSICA POR CURSOS

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.
 - Conocimiento y desarrollo de la Condición Física y de las cualidades físicas básicas y derivadas.
 - Higiene y educación postural.
 - Articulaciones y huesos del cuerpo.
 - 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.
 - Giros en todos los ejes. Volteo delante, detrás, apoyo invertido y rueda lateral.
 - Conocimiento de juegos y deportes tradicionales.
 - El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
 - 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.

- Confección de un calentamiento con sus diferentes partes.
 - Conocimiento de 2 cualidades físicas básicas (resistencia aeróbica y flexibilidad).
 - Aplicación de la actividad física de manera saludable.
 - Aprendizaje de diferentes deportes (adversario, individual, y colectivo) en función de aspectos reglamentarios básicos.
 - Comprensión y práctica de aspectos técnicos y tácticos de los deportes seleccionados para el curso.
 - 20 minutos de carrera continua.
 - Trabajo en equipo adquiriendo en situaciones de juego actitudes de respeto, tolerancia, etc.
 - Trabajo de la expresión no verbal como medio de comunicación.
 - Control corporal, respiración y relajación como medio de trabajo con el cuerpo.
 - Conocimiento de las actividades en el medio natural: Senderismo, así como de las conductas a seguir en las actividades que se desarrollan en ese medio.
-

- El calentamiento: efectos y pautas para su elaboración.
 - Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física a realizar.
 - Valoración de los cambios orgánicos producidos por la actividad física en beneficio de la salud y calidad de vida.
 - Acondicionamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud, mediante el conocimiento y puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
 - Concepto y tipos de velocidad. Formas de trabajarla.

 - Conocimiento y valoración de la alimentación como factor decisivo de la salud personal. Alimentación y actividad física.
 - El Acrosport como medio de desarrollar las capacidades perceptivo-motrices.

 - El Balonmano: fases del juego, organización del ataque y defensa. Práctica de fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de balonmano.
 - 25 minutos de carrera continua.
 - Experimentación y participación activa en las diferentes actividades, juegos y deportes propuestos.
 - Conocer y valorar la responsabilidad individual en el trabajo colectivo en pro de un objetivo común.
 - Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando variables de espacio, tiempo e intensidad y destacando su valor expresivo. Ejecución de bailes de salón por parejas.
 - La tolerancia, deportividad y el respeto por los compañeros, por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
-

4º E.S.O.

- confección de un calentamiento en función de la actividad física que se desarrolla posteriormente.
- Elaboración de sistemas de entrenamiento para el trabajo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.
- Respiración y relajación como formas de actividad física encaminadas hacia la salud.
- Connotaciones negativas de diferentes hábitos en la actividad física.
- Valoración de la actividad física y capacidad de intervención en situaciones negativas.
- Conocimiento y puesta en práctica de juegos tradicionales, cooperativos y alternativos.
- Práctica de diferentes deportes (individuales, colectivos) con fundamento en sus aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.(Voleibol y Bádminton)
- 30 minutos de carrera continua.
- Tratamiento de la actividad física como un medio de trabajo de actitudes de tolerancia, respeto, etc.

- Creación de composiciones rítmicas de forma grupal.
- Aprendizaje de técnicas de expresión y creativas.
- Participación en la organización de actividades relacionadas con la actividad física.

1º BACHILLERATO

- Conocer los aspectos fundamentales de las cualidades físicas básicas.
- Conocer los sistemas más utilizados para trabajar la condición física.
- Diseñar un programa personal de actividad física y salud teniendo en cuenta los parámetros más habituales y ponerlo en práctica de forma autónoma.
- Realizar una carrera continua de 35 minutos a ritmo constante sin tener la necesidad de parar o caminar.
- Conocer y diferenciar los métodos de relajación más habituales.
- Dominar los conceptos básicos de nutrición: calorías, nutrientes básicos, dieta equilibrada, diferentes tipos de dieta, trastornos de la alimentación, hidratación... Saber calcular el aporte energético de los distintos alimentos y el gasto debido a la actividad física.
- Preparación de una presentación sobre un deporte a elegir: fútbol, baloncesto, bádminton, voleibol, balonmano, hockey o cualquier otro...
- Desarrollo y puesta en práctica de una sesión del deporte elegido con el resto de compañeros de clase.
- Organización de un torneo del deporte elegido en las horas de clase.
- Conceptos básicos y pautas de actuación en primeros auxilios.
- Aprendizaje, perfeccionamiento y representación de coreografías con soporte musical, vinculadas a los bailes de salón y a cualquier otro tipo de actividad física de carácter rítmico, con intención expresiva.

EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA ACTIVA

- Ser capaz de terminar una carrera de resistencia aeróbica de 35 minutos a un ritmo constante.
- Diseñar una o varias sesiones de un deporte tradicional individual, colectivo, de oposición o de colaboración-oposición: fútbol, bádminton, atletismo, baloncesto, rugby, balonmano... y poner en práctica su enseñanza a los compañeros.
- Diseñar una o varias sesiones de un juego o deporte alternativo: ultimate, indiacas, patines... y llevar a la práctica su enseñanza a los compañeros.
- Preparar una clase con material reciclable, exponerla y hacer partícipes a los compañeros (cesta punta, esgrima, malabares...).
- Diseñar una sesión de actividades acuáticas y ponerla en práctica en caso de poder ir a la piscina.
- Diseñar una o varias sesiones de actividades de ritmo y expresión, en cualquiera de sus modalidades y llevarla a la práctica con los compañeros.
- Organizar diferentes manifestaciones físico-deportivo-recreativas para la población de su entorno más próximo: centro educativo, localidad o comarca.
- Participar en la organización de una actividad en el medio natural: senderismo, piragua, bicicleta de montaña, esquí nórdico o alpino...
- Conocer las diferentes opciones que existen para proseguir los estudios tras el bachillerato en temas relacionados con la actividad física.
- Diseñar o involucrarse en un proyecto aprendizaje-servicio.