

## **DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2017/18**

### **APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES**

#### **1º ESO**

Actividades deportivas individuales y colectivas. Fundamentos técnicos y reglamento básicos de los deportes realizados en el curso.

Calentamiento general y capacidades físicas básicas.

Actividades expresivas y rítmicas con soporte musical realizadas durante el curso.

Higiene y profilaxis: la alimentación, higiene personal, deportiva y postural.

#### **2º ESO**

El calentamiento general y específico. La vuelta a la calma.

Las capacidades físicas básicas.

Nutrición y actividad física.

Aspectos técnicos y reglamentarios de las actividades realizadas durante el curso.

#### **3º ESO**

Actividades deportivas individuales y colectivas. Fundamentos técnicos y reglamento básicos de los deportes realizados en el curso. Aspectos tácticos básicos.

Calentamiento específico y capacidades físicas básicas.

Actividades expresivas y rítmicas con soporte musical realizadas durante el curso.

Higiene y profilaxis: la alimentación y la actividad física, higiene personal, deportiva y postural.

Nociones básicas de primeros auxilios. Protocolos de actuación.

#### **4º ESO**

El calentamiento específico.

Nutrición deportiva. Aspectos básicos.

Actividades deportivas individuales y colectivas. Fundamentos técnicos y reglamento de los deportes realizados en el curso.

Primeros auxilios.

Nociones básicas del entrenamiento deportivo.

#### **1º BACHILLERATO**

El calentamiento específico.

Las capacidades físicas básicas y coordinativas. Test evaluadores.

Sistemas de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas básicas.

Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de las actividades fisicodeportivas realizadas durante el curso.

Nutrición deportiva y salud

Primeros auxilios. Protocolo de actuación en las lesiones deportivas.

## **2º BACHILLERATO**

El calentamiento específico.

Las capacidades físicas básicas y coordinativas. Test evaluadores.

Sistemas de entrenamiento para desarrollar las capacidades físicas básicas. Planificación del entrenamiento.

Primeros auxilios. Protocolo de actuación en las lesiones deportivas.

Nutrición deportiva . Aspectos específicos según el deporte.