

APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES

1º ESO

- 1.- Actividades deportivas individuales y colectivas sin contacto físico. Fundamentos básicos y reglamento de los deportes practicados en el curso.
- 2.- Calentamiento genérico y capacidades físicas básicas.
- 3.- Actividades expresivas y rítmicas, con soporte musical, realizadas en el curso
- 4- Higiene y profilaxis: adquisición de hábitos básicos relacionados con la higiene personal y deportiva, la alimentación, posturas adecuadas

2º ESO

- 1.- El Calentamiento general y específico.
- 2.- La vuelta a la calma (Estiramientos realizados en clase)
- 3.- Primeros Auxilios y Actividad física.
- 4.- Deportes dados en el curso. (Bádminton)
- 5.- Las cualidades físicas.

3º ESO

- 1.- Actividades físico-deportivas individuales y colectivas realizadas. Fundamentos básicos y reglamento.
- 2.- Calentamiento genérico y específico. Capacidades físicas básicas. Test de Condición física
- 3.- Actividades expresivas y rítmicas con soporte musical realizadas en el curso.
- 4- Higiene y profilaxis: adquisición de hábitos básicos relacionados con la higiene personal y deportiva, La alimentación sana. Higiene postural.

4º ESO

- 1- El calentamiento específico.
- 2- Nutrición y actividad física.
- 3- Deportes individuales dados durante el curso.
- 4- Primeros auxilios.
- 5- Planificación del entrenamiento deportivo.

1º BAC

- 1- El calentamiento específico.
- 2- Capacidades físicas básicas y test para su valoración.
- 3- Primeros auxilios.
- 4- Planificación del entrenamiento deportivo.