

## **CONTENIDOS MÍNIMOS E.F. 1º de E.S.O.**

### **- La sesión**

- . Partes de la sesión
- . Pautas y recomendaciones antes y después de las prácticas

### **- El calentamiento general:**

- . Tipos de calentamientos
- . Efectos del calentamientos
- . Normas del calentamientos

### **- Condición física:**

- Concepto
- . Capacidades físicas básicas
- . Tipos de capacidades físicas y beneficios para la salud

### **- El Aparato locomotor:**

- . Articulaciones
- . Huesos
- . Músculos

### **- Hábitos higiénicos y saludables**

- . Alimenticios
- . Hidratación
- . Dormir
- . Ejercicio físico

### **- Capacidades coordinativas**

- . Equilibrio
- . Coordinación
- . Agilidad

### **- Deportes y habilidades motrices**

- . Tipos de deportes
- . Aspectos generales y comunes de ellos deportes de equipo

### **. Deportes colectivos**

- . Baloncesto (características técnicas, tácticas y reglamentarias)

### **- Deportes individuales**

- . Gimnasia deportiva (elementos técnicos y reglamentarios básicos)

### **- Expresión corporal**

- . Tipos, elementos, posturas y beneficios
- . Acrosport (Figuras y coreografía)

### **- Actividades físicas en la naturaleza**

- . Tipos (agua, tierra, aire)
- . Bicicleta
- . Senderismo y orientación

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN MÍNIMOS E.F. 1º de E.S.O.**

1.- Recopilar y poner en práctica actividades, juegos, estiramientos y ejercicios de movilidad articular apropiados para el calentamiento y realizados en clase.

Ser capaz de realizar un calentamiento general individual previo a la actividad física marcando los diferentes ejercicios en cada fase del calentamiento.

2.- Identificar los hábitos higiénicos y posturales saludables relacionados con la actividad física y con la vida cotidiana.

El alumno debe cumplir con los hábitos y normas mínimas de la materia respecto a su propia higiene corporal relacionada con la actividad física.

Saber relacionar las diferentes capacidades físicas con actividades físicas y deportivas.

3.- Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud y trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.

Ser capaz de realizar una carrera continua de 10 minutos a un ritmo no inferior a 6'/km, pruebas de flexibilidad, velocidad y fuerza.

4.- Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado. GIMNASIA ARTÍSTICO DEPORTIVA.

Ser capaz de realizar un circuito de habilidades gimnásticas básicas.

5.- Realizar la acción motriz oportuna en función de la fase de juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto. BALONCESTO

Ser capaz de completar correctamente un circuito de ejecución de la técnica básica del baloncesto con destreza.

Se capaz de ejecutar fundamentos básicos de ataque y defensa.

6.- Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, respetando las reglas y normas establecidas y responsabilizándose de una adecuada utilización de los materiales e instalaciones.

Conocer y aceptar la reglamentación de las diferentes actividades, juegos y deportes.

7.- Participar de forma activa en la realización de actividades de expresión corporal. ACROSPORT

Ser capaz de ejecutar figuras básicas de forma individual y grupal (parejas, tríos, cuartetos) adoptando roles tanto de portor como ágil.

8.- Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

Conocer las habilidades básicas de orientación.

Ser respetuoso con el medio urbano y natural.

9.- Participar de forma activa en la realización de actividades en el medio natural en las inmediaciones del centro.