

## **Contenidos Mínimos 1º ESO curso 2017/2018**

### **BLOQUE 1: CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ**

1. El calentamiento general y vuelta a la calma.
2. Capacidades físicas y coordinativas.
- 3, Acondicionamiento de la Resistencia.
4. Habilidades Motrices Básicas
- 5, Práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias, aplicando las habilidades motrices implicadas en su realización.

### **PRUEBA EXTRAORDINARIA**

**EL EXAMEN SERÁ PRÁCTICO Y TEÓRICO** (prueba de resistencia y habilidades deportivas)

Prueba de resistencia consistente en mantener una carrera continua durante 10 minutos.

## **Contenidos Mínimos 2º ESO curso 2017/2018**

### **El cuerpo: estructura y funcionalidad**

1. El calentamiento general y vuelta a la calma.

### **Condición Física:**

1. Forma de trabajar la resistencia

### **La conducta motriz: habilidad y situación motriz**

1. Habilidades Motrices Básicas

### **El Juego:**

1. Juegos Populares y Deportes tradicionales

### **El Deporte:**

1. Acciones técnicas en el deporte: ataque y defensa

## **PRUEBA EXTRAORDINARIA**

**EL EXAMEN SERÁ PRÁCTICO Y TEÓRICO** (prueba de resistencia y habilidades deportivas)

## **Contenidos Mínimos 3º ESO curso 2017/2018**

### **CORPOREIDAD, MOTRICIDAD Y CONDUCTA MOTRIZ**

1. El calentamiento y vuelta a la calma. Estrategias prácticas para su elaboración y ejecución.
2. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos y vueltas a la calma, previo análisis de la actividad físico-motriz que se realiza.
3. Acondicionamiento físico de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas.
4. Reconocimiento, desde la experiencia físico-motriz, del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el aparato locomotor y en el sistema cardiovascular.
5. Vinculación de las capacidades físicas básicas relacionadas con los aparatos y sistemas orgánico-funcionales por medio de la práctica de actividades físicas motrices.
6. Relación entre alimentación equilibrada, salud y práctica de actividad física.
7. Aplicación, reconocimiento y valoración de normas y principios para la prevención de accidentes y lesiones durante la realización de la actividad físico-deportiva.
8. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.
9. Disposición autónoma para el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en el resultado de las tareas.
10. Autonomía en el uso correcto de espacios, materiales e indumentaria.
11. Práctica de tareas físico-motrices para la aplicación de las estructuras de otros deportes psicomotrices y sociomotrices (reglamento, espacio, tiempo, gestualidad, comunicación y estrategias). Baloncesto, voleibol y rugby.
12. Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido.
13. Muestra de actitudes de responsabilidad individual en las actividades sociomotrices y su valoración para la consecución de objetivos comunes.
14. Uso y valoración de las tecnologías de la información y la comunicación por su contribución para el desarrollo práctico, la mejora y ampliación de los contenidos de la materia.

### **PRUEBA EXTRAORDINARIA**

Consistirá en un examen teórico y práctico

## **Contenidos Mínimos 4º ESO curso 2017/2018**

### **El cuerpo: estructura y funcionalidad**

2. Autonomía en la aplicación de calentamientos generales y específicos previo análisis de la actividad física que se realiza, y para la prevención de lesiones.
3. Conocimiento y puesta en práctica de los diferentes métodos y sistemas para la mejora de sus capacidades físicas básicas. Fuerza y velocidad.
4. Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de alguna capacidad física: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia previa valoración de su condición física.
5. Valoración mediante la práctica de actividades físico-motrices de los efectos que tienen en la salud personal y colectiva determinados hábitos (fumar, beber, sedentarismo, dopaje...).
6. Participación activa y respeto a la diversidad en la realización de actividades físico-motrices.
7. Autonomía en el desarrollo de la autoexigencia y la autoconfianza en la realización actividades físico-motrices.
8. Emancipación en el uso de los elementos de organización para el desarrollo de las sesiones.

### **La conducta motriz: habilidad y situación motriz**

2. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante ellos, identificándolos desde la práctica físico-motriz.

3. Práctica y valoración de los juegos motores y deportes como actividades de ocio y desarrollo de actitudes democráticas y de respeto. Balonmano y fútbol.
4. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el desarrollo de las actividades propias de la materia.
5. Valoración de los fenómenos socioculturales asociados al deporte y posicionamiento ante ellos, identificándolos desde la práctica físico-motriz.
6. Identificación de las estructuras de los deportes y su aplicación a la práctica deportiva psicomotriz y sociomotriz (cooperación, oposición, cooperaciónoposición), con y sin implemento.
7. Práctica y valoración de los juegos motores y deportes como actividades de ocio y desarrollo de actitudes democráticas y de respeto. Fútbol y Balonmano.
8. Utilización de las tecnologías de la información y la comunicación en el desarrollo de las actividades propias de la materia.
9. Recopilación, clasificación y práctica de juegos y deportes tradicionales canarios, valorándolos como identificativos de nuestra cultura.
10. Creación de situaciones expresivas psicomotrices y sociomotrices potenciando las actitudes de apertura y comunicación con los demás.

### **PRUEBA EXTRAORDINARIA**

Consistirá en un examen teórico

## Bachillerato

### Contenidos mínimos

0. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
9. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.
10. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.
11. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
12. Planificación del trabajo de acondicionamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
13. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
14. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.).
15. Perfeccionamiento en la puesta en práctica de las habilidades motrices específicas y de los principios estratégicos de algunas actividades físicas psicomotrices y sociomotrices.
16. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.
17. Organización de torneos deportivo-recreativos y de actividades físicas y participación en ellos.
18. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
19. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades motrices expresivas. Práctica de bailes, preferentemente de Canarias.
20. Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.
21. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
22. Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
23. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.
24. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos, el intercambio de ideas y conceptos o la evaluación de la materia de Educación Física.

## **PRUEBA EXTRAORDINARIA**

Consistirá en un examen teórico