

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

CONTENIDOS MÍNIMOS 2017-2018

- El calentamiento y su significado en la práctica de la actividad física.
- Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física.
- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud: resistencia, flexibilidad y fuerza-resistencia, mediante la puesta en práctica de métodos y sistemas de entrenamiento.
- Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.
- Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Aprendizaje y práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes individuales, de adversario y colectivos.
- Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento: disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

