

# **CONTENIDOS MÍNIMOS. EDUCACIÓN FÍSICA 2016-2017**

## **1º DE LA ESO**

- Calentamiento: definición, partes y tipos.
- Capacidades físicas básicas: conceptos básicos, definiciones.
- Realización práctica de pruebas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad con un mínimo de eficacia y eficiencia.
- Decálogo de una alimentación saludable.
- La frecuencia cardíaca.

## **2º DE LA ESO**

- Finalidad del calentamiento. Calentamiento general y específico. Conceptos y puesta en práctica.
- Acondicionamiento físico general: especial incidencia en la resistencia y la flexibilidad, sin olvidar la fuerza y velocidad.
- Condición física: definición y factores que la determinan.
- Cualidades físicas básicas: conceptos, componentes, tipos, factores a tener en cuenta.
- Conocimiento de aspectos importantes que relacionan la salud y la práctica deportiva.
- Decálogo de una alimentación saludable y su relación con la actividad física.
- Sistema locomotor: Huesos y músculos más significativos en el trabajo motor.
- Realización práctica de pruebas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad con un mínimo de eficacia y eficiencia.
- Elementos técnicos de los deportes y juegos realizados durante el curso.

### **3º DE LA ESO**

- Acondicionamiento físico: especial incidencia en la resistencia, flexibilidad y fuerza.
- Aspectos significativos y relevantes sobre la resistencia y la flexibilidad.
- Efectos de la actividad física en el aparato locomotor y en el sistema cardiovascular.
- Vinculación de las capacidades físicas con los diferentes sistemas del organismo.
- Alimentación, salud y práctica deportiva.
- Aspectos a tener en cuenta en una buena alimentación.
- Realización práctica de pruebas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad con un mínimo de eficacia y eficiencia.
- Elementos técnicos de los deportes y juegos realizados durante el curso.

### **4º DE LA ESO**

- Realización práctica de pruebas de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad con un mínimo de eficacia y eficiencia.
- Acondicionamiento físico: especial incidencia en la resistencia, flexibilidad y fuerza.
- Relación entre alimentación, salud y práctica deportiva.
- Enfermedades relacionadas con una mala alimentación.
- Beneficios de la actividad física en la salud.
- Orientaciones y principios para el trabajo de las capacidades físicas básicas.
- Elementos técnicos de los deportes y juegos realizados durante el curso.

### **EXAMEN DE SEPTIEMBRE**

**La prueba será teórica y práctica. El alumnado deberá traer ropa deportiva adecuada para la realización de las pruebas.**