

# I.E.S. VALDESPARTERA

## CONTENIDOS MÍNIMOS EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA 2013-2014

### 1º de educación secundaria

#### Parte teórica

Conocimiento de las normas básicas de los deportes practicados en clase: Atletismo, Hockey, balonmano, voleibol y gimnasia deportiva.

Conocimiento de las diferentes especialidades y pruebas que se realizan en atletismo y gimnasia deportiva.

Conocer el nombre y localización de los huesos, músculos y articulaciones del cuerpo humano dados en clase.

Conocer los diferentes movimientos que se pueden dar a nivel articular.

Saber calcular el número de pulsaciones que tengo.

Conocer las pautas que deben regir un calentamiento.

#### Parte práctica

Saber realizar ejercicios para un calentamiento en el orden e intensidad adecuados.

Saber coordinar la entrega del testigo con los compañeros en las carreras de relevos.

Demostrar el conocimiento de la técnica de salto de altura.

Realizar correctamente los giros y volteos planteados en clase.

Saber realizar y diferenciar los tipos de pase en balonmano.

Demostrar los conceptos básicos del juego táctico en los deportes planteados en clase.

Demostrar que se conocen los diferentes tipos de golpes que se dan en voleibol.

## **2º de educación secundaria**

### **Parte teórica**

Conocimiento de las diferentes partes de un calentamiento.

Demostrar que se conocen las normas básicas de los deportes planteados en la programación.

Conocer, localizar y saber la función principal de los músculos estriados que se dan en clase.

Conocer en que movimientos corporales participan los músculos.

Conocer el funcionamiento y las adaptaciones básicas que se producen en el sistema cardiorrespiratorio con el ejercicio físico.

Conocer el concepto de fuerza en el ámbito de la educación física y los tipos que hay.

Conocer el concepto de resistencia y los tipos que hay.

### **Parte práctica**

Saber realizar un calentamiento de forma adecuada.

Demostrar que se toman las pulsaciones y calcularlas.

Saber realizar correctamente la técnica de las pruebas atléticas de salto de longitud y carreras de vallas.

Demostrar que se saben realizar los volteos y, al menos, un equilibrio de los realizados en clase.

Demostrar que se dominan los diferentes tipos de pase, el bote y el lanzamiento en baloncesto.

Realización adecuada de los gestos técnicos del bádminton.

Realización adecuada de los diferentes tipos de golpes que se dan en voleibol.

## **3º de educación secundaria**

### **Parte teórica**

Conocer la estructura básica de un músculo estriado y como se produce la contracción muscular.

Conocer y diferenciar los diferentes tipos de resistencia.

Conoce los efectos sobre el sistema digestivo del ejercicio físico.

Conoce los aportes calóricos de los alimentos y su influencia en el ejercicio.

Conoce y diferencia los diferentes tipos de trabajo para desarrollar la flexibilidad.

Conoce y diferencia los diferentes tipos de fuerza.

Conoce los métodos básicos para desarrollar los diferentes tipos fuerza.

Conoce y diferencia los diferentes tipos de contracción muscular.

Conocer las normas básicas del triple salto, béisbol y balonmano.

### **Parte práctica**

Demostrar que sabe realizar correctamente un calentamiento para una actividad concreta.

Realiza correctamente la secuencia del salto de triple.

Sabe realizar movimientos según el tipo de contracción muscular.

Sabe ejecutar ejercicios de cada uno de los métodos de trabajo de flexibilidad.

Demostrar que se conocen los pasos básicos del baile y la coreografía realizada.

Demostrar que se conocen la técnica de lanzamiento, defensa y portería en balonmano.

Demostrar que se sabe batear, lanzar y recibir la pelota en béisbol.

Realizar figuras en grupo con más de cinco personas.