

## CONTENIDOS MÍNIMOS 1º ESO

1º ESO
<u>Crit.EF.1.1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.</u>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Consigue correr doce minutos a un ritmo constante.</li><li>2. Reconoce la posición según las indicaciones en una salida atlética.</li><li>3. Realiza correctamente giros, equilibrios y volteos planteados en clase.</li><li>4. Participa de manera activa en las sesiones planteadas.</li></ol>
<u>Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.</u>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Conoce el reglamento básico de la actividad y sabe aplicarlo.</li><li>2. Reconoce y es capaz de ejecutar diferentes golpeos.</li><li>3. Adopta las medidas de seguridad, conoce y respeta las normas del juego.</li><li>4. Participa de forma activa en las sesiones y actividades planteadas.</li></ol>
<u>Crit.EF.3.3.Resolver situaciones motrices de cooperación o colaboración oposición, a través de retos tácticos.</u>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Es capaz de adaptar su ritmo y coordinar la entrega de testigo con compañeros</li><li>2. Conoce, respeta y aplica las normas de los deportes y juegos planteados.</li><li>3. Colabora con sus compañeros en beneficio del equipo.</li><li>4. Participa de forma activa en las sesiones y actividades planteadas.</li></ol>
<u>Crit.EF.4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos partiendo (de la selección y combinación) de las habilidades motrices básicas.</u>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aplica normas para el mantenimiento del entorno.</li><li>2. Participa de forma activa en la salida senderista planteada.</li></ol>
<u>Crit.EF.5.2.Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos</u>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Realiza correctamente la coreografía aprendida</li><li>2. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades propuestas.</li></ol>
<u>Crit.EF.6.4.Conocer los diferentes factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física.</u>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Es capaz de localizar los huesos en el esqueleto.</li><li>2. Conoce las zonas de toma de frecuencia cardíaca.</li><li>3. Calcula las pulsaciones de acuerdo al tiempo de toma.</li><li>4. Conoce y sitúa anatómicamente los músculos principales del cuerpo humano.</li><li>5. Conoce y sitúa las principales articulaciones del cuerpo humano.</li></ol>
<u>Crit.EF.6.5.Desarrollar el nivel de gestión de su condición física acorde a sus posibilidades y manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.</u>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reconoce la importancia del calentamiento y sus beneficios.</li><li>2. Participa en clase de acuerdo a su nivel, con implicación y esfuerzo.</li></ol>
<u>Crit.EF.6.6.Reconocer cada una de las fases de la sesión de actividad física así como las características de las mismas.</u>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reconoce las partes de la sesión.</li><li>2. Conoce las fases de un calentamiento general y reconoce ejercicios de cada una.</li><li>3. Participa de forma activa y consciente en las partes de la sesión.</li></ol>
<u>Crit.EF.6.7.Valorar la importancia de las actitudes en la práctica de la actividad física, respetando las diferencias de cada persona y colaborando con los demás.</u>

1. Colabora con los compañeros, los respeta y admite sus limitaciones.
2. Respeta las normas de seguridad y de la asignatura.

Crit.EF.6.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, adoptar medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo tanto a nivel individual como colectivo.

1. Realiza los ejercicios aplicando las normas de seguridad y de control.