

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">1. Consigue correr doce minutos a un ritmo constante.2. Reconoce la posición según las indicaciones en una salida atlética.3. Realiza correctamente giros, equilibrios y volteos planteados en clase.4. Participa de manera activa en las sesiones planteadas.
<u>Crit.EF.2.3.Resolver situaciones motrices de oposición, a través de retos tácticos.</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Conoce el reglamento básico de la actividad y sabe aplicarlo.2. Reconoce y es capaz de ejecutar diferentes golpeos.3. Adopta las medidas de seguridad, conoce y respeta las normas del juego.4. Participa de forma activa en las sesiones y actividades planteadas.
<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">1. Es capaz de adaptar su ritmo y coordinar la entrega de testigo con compañeros2. Conoce, respeta y aplica las normas de los deportes y juegos planteados.3. Colabora con sus compañeros en beneficio del equipo.4. Participa de forma activa en las sesiones y actividades planteadas.
<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">1. Aplica normas para el mantenimiento del entorno.2. Participa de forma activa en la salida senderista planteada.
<u>Crit.EF.5.2.Expresar y comunicar mensajes utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Realiza correctamente la coreografía aprendida2. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades propuestas.
<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">1. Es capaz de localizar los huesos en el esqueleto.2. Conoce las zonas de toma de frecuencia cardíaca.3. Calcula las pulsaciones de acuerdo al tiempo de toma.4. Conoce y sitúa anatómicamente los músculos principales del cuerpo humano.5. Conoce y sitúa las principales articulaciones del cuerpo humano.
<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">1. Reconoce la importancia del calentamiento y sus beneficios.2. Participa en clase de acuerdo a su nivel, con implicación y esfuerzo.
<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">1. Reconoce las partes de la sesión.2. Conoce las fases de un calentamiento general y reconoce ejercicios de cada una.3. Participa de forma activa y consciente en las partes de la sesión.
<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.