

OBJETIVOS MÍNIMOS

1º ESO

1. Realizar una carrera de resistencia de 15 min
2. Reconocer las fases de los saltos de atletismo
3. Realizar una composición de expresión corporal de mínimo de 1 min.
4. Realizar 4 tipos de saltos diferentes con la comba
5. Realizar 1 saque y 8 golpes continuos de tenis de mesa
6. Realizar 1 circuito de técnicas de fútbol
7. Realizar 1 circuito de habilidades deportivas con balón
8. Realizar un calentamiento de forma práctica

2º ESO

1. Superar una prueba del conocimiento de cualidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
2. Realizar de forma individual un calentamiento y recopilación ejercicios de fuerza y flexibilidad.
3. Superación de sus marcas de test de aptitud física de cada uno de forma individual.
4. Ejecución de las habilidades específicas básicas de balonmano Pase/ recepción y lanzamiento.
5. Realización de una variedad de carrera, lanzamiento de peso y un salto.
6. Tenis de mesa: saque y corte específico plano o cortado.
7. Conocer la ejecución y reglamento de un juego popular aragonés.
8. Participar de forma activa y deportivamente en las actividades deportivas y recreativas. Mostrando respeto a sus compañeros e instalaciones.
9. Utilizar la respiración como método de recuperación de la práctica deportiva y como elemento de control e iniciación a la relajación.
10. Realizar un montaje con recursos corporales y expresivos.
11. Realizar pase/ recepción de béisbol.

3º E.S.O.

1. Conocimiento de las cualidades físicas. Definición y aspectos más relevantes.
2. Conocimiento de sistemas de entrenamiento.
3. Ser capaz de completar el Test de Cooper.
4. Conocer y aplicar normativa y aspectos tácticos básicos (principios y reglas de acción) en un deporte de oposición (bádminton)
5. Conocer y aplicar normativa y aspectos tácticos básicos (principios y reglas de acción) en un deporte de cooperación-oposición (baloncesto)

4º ESO

1. Ejecutar un calentamiento específico autónomo con todos los elementos de desplazamientos, estiramientos específicos deportivos y técnicas básicas deportivas.
2. Reconocer las capacidades individuales físico- deportivas
3. Reconocer los elementos esenciales que diferencian cada sistema de entrenamiento para su aplicación individual, (duración, repeticiones, intensidad...)
4. Realizar un entrenamiento individual de las cualidades físicas básicas fuerza/resistencia o flexibilidad.
5. Reconocer los elementos que forman el sistema locomotor.
6. Superación de sus propias marcas de test de aptitud física.
7. Ejecución de habilidades específicas de balonmano, baloncesto y voleibol.
8. Realizar una coreografía de 1 baile de salón.

BACHILLERATO

1. Planificar adecuadamente un programa personal de actividad física
2. Conocer distintas pruebas para medir su condición física y su aplicación.
3. Identificar y dar una solución a una supuesta lesión deportiva.
4. Conocer los aspectos básicos de nutrición.
5. Conocer y aplicar normativa y aspectos tácticos básicos (principios y reglas de acción) en un deporte de oposición (bádminton).
6. Conocer y aplicar normativa y aspectos tácticos básicos (principios y reglas de acción) en un deporte de cooperación-oposición (rugby).
7. Ser capaz de realizar carrera continua durante 20' sin pararse