

Contenidos

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
Condición Física	<ul style="list-style-type: none"> - El Calentamiento - Cualidades físicas básicas - Fortalecimiento de la musculatura de sostén 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento. Recopilación de juegos y ejercicios. - Resistencia aeróbica y flexibilidad. - Frecuencia cardiaca 	<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de calentamientos. - La condición física. Sistemas y métodos de entrenamiento. - Resistencia y velocidad - Alimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento de forma autónoma. - La condición física. Sistemas y métodos de entrenamiento. - Fuerza y flexibilidad. - Respiración y relajación - Primeros auxilios
Juegos y Deportes	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos tradicionales de Aragón y juegos recreativos - Deportes colectivos PREDEPORTE 	<ul style="list-style-type: none"> - Badminton - Juegos y actividades de fuerza. - Deportes individuales: atletismo - Deportes colectivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades gimnásticas y acrobáticas. “acrosport” - Baloncesto - Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> - Badminton - Balonmano - Fútbol - Voleibol - Baloncesto - Organización de torneos. Arbitraje
Expresión Corporal	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidades gimnásticas - Zancos. - Danzas y bailes tradicionales 	<ul style="list-style-type: none"> - Lenguaje corporal y comunicación no verbal. - Aerobic 	<ul style="list-style-type: none"> - Bailes y danzas de Aragón y del mundo - Malabares 	<ul style="list-style-type: none"> - Diseños coreográficos con música - Actividad de circo
Medio Natural	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de contacto con el Parque de Oriente - Semana esquí (opcional) 	<ul style="list-style-type: none"> - Senderismo - Recorridos y juegos en el Parque de Oriente. - Semana esquí (opcional) 	<ul style="list-style-type: none"> - Recorridos de orientación. Medios de orientación natural y mapas. - Trepas, escalada... - Actividad de senderismo o de esquí de fondo (opcional) 	<ul style="list-style-type: none"> - Organización de actividades en el medio natural - Excursión al Parque Natural de la sierra y los cañones de Guara (opcional)

1º de BACHILLERATO

Bloque 1. Actividad física y salud

- Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos: alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo.
- Análisis de la influencia de los hábitos sociales negativos: sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.
- Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.
- Primeros auxilios: Pautas de intervención básicas.
- Conocimiento de hábitos higiénicos en la práctica de la actividad física.
- Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Cualidades físicas básicas, ampliación de los contenidos dados en la etapa anterior.
- Conocimiento y ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
- Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

Bloque 2. Actividad física, deporte y tiempo libre

- El deporte como fenómeno social y cultural.
- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos y principios tácticos de alguno de los deportes practicados en la etapa anterior.
- Realización de juegos y deportes, colectivos o de adversario, con manejo de un implemento.
- Organización y participación en torneos deportivo-recreativos de los diferentes deportes practicados.
- Valoración en los diferentes deportes, de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o apoyo rítmico.
- Elaboración y representación de una composición individual o colectiva.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.
- Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.
- Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos relativos a la materia.