

CONTENIDOS MÍNIMOS 1º BACHILLERATO.

UD	CONTENIDO MÍNIMO
1	El calentamiento específico: partes, pautas para su realización y ejercicios que lo componen.
1	La vuelta a la calma: ejercicios básicos para su realización.
1	Planes de mejora y desarrollo de la condición física.
1	Principios básicos del entrenamiento.
2	Gestos técnicos básicos de las disciplinas atléticas escogidas.
3	Gestos técnicos y situaciones básicas de juego de las actividades de oposición-colaboración realizadas en clase.
4	Montaje grupal con soporte musical.
6	Reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones básicas de juego de las actividades con implemento trabajadas durante el curso.
8	Los primeros auxilios: saber actuar ante determinadas situaciones y lesiones deportivas.