

## CONTENIDOS MÍNIMOS 1º ESO.

UD	CONTENIDO MÍNIMO
1	El calentamiento general, partes y ejercicios que lo componen.
1	La vuelta a la calma: ejercicios básicos para su realización.
2	Las capacidades físicas básicas, ejercicios para su desarrollo y efectos que tiene su trabajo sobre la salud.
2	Anatomía básica del cuerpo humano: principales músculos y huesos.
2	La frecuencia cardiaca: dónde y cómo medirla.
3	El atletismo: reglamento básico y gestos técnicos básicos de las disciplinas trabajadas en clase.
5	Las habilidades gimnásticas básicas de suelo: ejecución de las técnicas básicas trabajadas en clase.
6	Los juegos tradicionales de Aragón.
7	Danzas tradicionales aragonesas: realización de coreografías sencillas.
8	El baloncesto: reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones básicas de juego.
9	El balonmano: reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones básicas de juego.
10	El tenis de mesa: reglamento básico, técnicas básicas y situaciones básicas de juego.
11	La orientación: técnicas básicas para localizar pistas.