

CONTENIDOS MÍNIMOS 2º ESO.

UD	CONTENIDO MÍNIMO
1	El calentamiento general: partes, pautas para su realización 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.
4	Las habilidades gimnásticas básicas de suelo: ejecución de las técnicas básicas trabajadas en clase.
5	El bádminton: reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones básicas de juego.
6	El fútbol sala: reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones básicas de juego.
7	El voleibol: reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones básicas de juego.
8	El aerobio: pasos básicos y creación de una coreografía sencilla con soporte musical.
10	La orientación: técnicas básicas para localizar pistas.