

CONTENIDOS MÍNIMOS 3º ESO.

UD	CONTENIDO MÍNIMO
1	El calentamiento específico, partes y ejercicios que lo componen.
1	La vuelta a la calma: ejercicios básicos para su realización.
2	La resistencia y la velocidad: tipos, sistemas y métodos básicos para su desarrollo, y principales adaptaciones orgánicas provocadas por su trabajo sistemático.
2	Las vías metabólicas de obtención de energía.
2	Anatomía básica del cuerpo humano: principales músculos.
4	Hidratación y nutrición en el ámbito de la actividad física.
5	El acrosport: figuras básicas, roles y seguridad. Creación de una coreografía grupal sencilla con soporte musical.
6	Los malabares: lanzamientos y recepciones básicas.
7	El fútbol sala: reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones básicas de juego.
8	El baloncesto: reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones básicas de juego.
9	Danzas y bailes: realización de coreografías sencillas.