

CONTENIDOS MÍNIMOS 4º ESO.

| 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. |
| 2 | La fuerza y la flexibilidad: tipos, sistemas y métodos básicos para su desarrollo, y principales adaptaciones orgánicas provocadas por su trabajo sistemático. |
| 2 | Anatomía básica del cuerpo humano: principales músculos. |
| 3 | La organización de torneos deportivos: diseño y puesta en práctica. |
| 4 | El bádminton: reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones básicas de juego. |
| 5 | El balonmano: reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones básicas de juego. |
| 6 | El voleibol: reglamento básico, gestos técnicos básicos y situaciones básicas de juego. |
| 7 | Las combas: saltos básicos y creación de una coreografía sencilla con soporte musical. |
| 9 | Los primeros auxilios: saber actuar ante determinadas situaciones. |
| 10 | La orientación: realización de recorridos utilizando la brújula. |