

EDUCACIÓN FÍSICA: 1º BACHILLER

PRUEBAS EXTRAORDINARIAS .

LA PRUEBA CONSISTIRÁ EN DOS PARTES:

Un **examen escrito**, sobre los contenidos conceptuales trabajados en este nivel (apuntes entregados durante el curso) y una **prueba teórico-práctica** donde se pedirá al alumnado la ejecución práctica y/o explicación de contenidos procedimentales trabajados en clase.

CONTENIDOS

CONCEPTOS:

- Principios del acondicionamiento físico. Principios fundamentales del entrenamiento (totalidad, continuidad, progresión, sobrecarga, transferencia, eficacia, individualidad, ...). Las cualidades físicas y su influencia en los distintos sistemas (S. alimentación, S. movimiento). Cualidades psicomotrices (coordinación, equilibrio). Aparato locomotor. Juegos y deportes tradicionales canarios.

CONTENIDOS TEÓRICO- PRACTICOS:

- Bailes. Mantenimiento físico con soporte musical.
- Deportes de cooperación-oposición: voleibol, fútbol sala, ...
- Deportes alternativos: frisbee, malabares, badminton,...
- Carrera continua 20 minutos.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

16. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

2. Ajusta la realización de las habilidades específicas de las actividades de adversario que respondan a sus intereses.

3. Adecua la realización de las habilidades específicas de las actividades de colaboración-oposición elegidas a las situaciones de juego

19. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

Criterios de calificación:

Examen teórico: 50%

Examen teórico-práctico: 50%

IMPORTANTE:

*los alumnos/as que padezcan alguna enfermedad o lesión que les impida la realización práctica de alguna/s parte/s de esta prueba, deberán presentar en el momento del examen el certificado médico correspondiente, dónde se especifique qué ejercicios está/n contraindicado/s para su dolencia. En todos los casos es obligatorio traer la indumentaria deportiva.