



## DEPARTAMENTO DE: EDUCACIÓN FÍSICA

Nivel: **1º BACHILLERATO**

Materia: **EDUCACIÓN FÍSICA**

### INDICACIONES PARA LA PRUEBA DE SEPTIEMBRE

#### CRITERIOS A EVALUAR:

##### **CRITERIO N.º 1:**

Planificar, elaborar y poner en práctica programas de actividad física que incidan en la mejora y el mantenimiento de su propia salud teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, evaluando las mejoras obtenidas, las posibilidades de interacción social, y el entorno en que se realiza.

##### Estándares a evaluar:

- ⑩ 16º) 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.
- ⑩ 17º) Evalúa las necesidades de desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas en función de sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- ⑩ 18º) Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad
- ⑩ 19º) 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.

#### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:

##### **TRABAJO: CONDICIÓN FÍSICA Y SU ENTRENAMIENTO.**

##### **1º parte:**

Busca información sobre los distintos tests físicos existentes para evaluar las siguientes capacidades físicas:

- ⑨ Resistencia
- ⑨ Fuerza tres inferior.
- ⑨ Fuerza tren inferior.
- ⑨ Velocidad Máxima.



- Ⓞ Velocidad de reacción.
- Ⓞ Flexibilidad.

### 2º Parte

Busca y comenta los distintos principios del entrenamiento deportivo: principios biológicos y principios pedagógicos.

Autor: Juan Manuel García Manso

### 3º Parte

Has una propuesta de mejora para alguna de las capacidades físicas comentadas en el punto nº1

*Nota:* El diseño del trabajo será el mismo que se ha seguido a lo largo del curso:

*Portada-índice-desarrollo-comentario final-fuentes o bibliografía.*

ENTREGAR EL DÍA DEL EXAMEN.

### **CRITERIO N.º4:**

Utilizar con autonomía e intencionalidad creativa herramientas tecnológicas de la información y comunicación y recursos disponibles en la Red o aplicaciones móviles desde dispositivos digitales solicitadas en proyectos y productos de prácticas motrices atléticas (relacionadas con la condición física y la salud), de prácticas lúdico-recreativas y deportiva y de prácticas artístico-expresivas.

#### **Estándares a evaluar:**

- 29º). Aplicar criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información para argumentar sobre los temas desarrollados en la etapa utilizando las tecnologías de la información y la comunicación.
- 30º) Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

### **INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN.**

Realiza una **Presentación PowerPoint** donde se recoja la **clasificación de los Juegos y Deportes Tradicionales Canarios**, según los autores: Vicente Navarro Adelantado y Adelto Hernández Álvarez.

ENTREGAR EL DÍA DEL EXAMEN

### **RESUMEN DE PRUEBAS A ENTREGAR:**

- **TRABAJO: CONDICIÓN FÍSICA Y SU ENTRENAMIENTO.**
- **PRESENTACIÓN POWER POINT:** Clasificación de los Juegos y Deportes Tradicionales Canarios.