

DEPARTAMENTO DE: Educación Física

Nivel: 1º Bachillerato .

Indicaciones para superar la materia de Educación Física en la convocatoria extraordinaria.

CONTENIDOS/CRITERIOS QUE EL ALUMNADO DEBE SUPERAR:

Criterios de evaluación:

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.**

Mediante este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de elaborar un programa para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Este plan incluye una autoevaluación de su nivel de condición física inicial en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir, resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad, de las que el alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud, pudiendo este protocolo desarrollarse en grupo.

Contenidos:

- Análisis de los beneficios de la práctica de la actividad física de forma regular y valorando su incidencia en la salud.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física
- Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.
- Ejecución de sistemas y métodos y métodos para el desarrollo de la condición física.
- Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA/TRABAJO:

Elabora un plan personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad y tiempo de actividad.

El plan personal de entrenamiento constará de **cuatro semanas**, cada semana tendrá 3 sesiones. Cada **sesión** tendrá un objetivo, calentamiento general y específico, parte principal (intensidad, series, repeticiones, descansos,...) y vuelta a la calma. Se llevará a cabo por medio de los diferentes **sistemas de entrenamiento**. (Principalmente enfocado a la salud a través de la fuerza, resistencia y flexibilidad)