

IES MESA Y LÓPEZ
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
CONTENIDOS MÍNIMOS

1º BACHILLERATO

Contenidos mínimos

- Diseño y ejecución correcta de un calentamiento específico (hablando sobre cada uno de los músculos que intervienen en cada ejercicios, diciendo su ubicación y su función).
- Diseño y ejecución correcta de una sucesión de ejercicios de cada una de las partes del calentamiento.
- Conocimiento de los distintos sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas y de su importancia en la conservación de una buena salud.
- Aspectos reglamentarios básicos sobre un deporte de equipo (Balonmano, Voleibol).
- Nociones generales sobre algunos Juegos y deportes autóctonos de canarias.

Diseño de la prueba. El alumno deberá realizar al menos 3 ejercicios para trabajar cada una de las capacidades. Es imprescindible la utilización de la esterilla en al menos 5 ó 6 ejercicios.

A parte de esta parte práctica el alumno deberá entregar un trabajo sobre un deporte de equipo de su elección (Balonmano o Voleibol). De dicho trabajo se les realizará 2 ó 3 preguntas de manera oral, así como la ejecución practica de algunas acciones básicos del deporte.

Prueba escrita con cinco cuestiones a desarrollar durante 30 minutos que versará sobre los contenidos mínimos anteriormente descritos.

Criterios de calificación de la prueba. La parte práctica tendrá un valor del 60% y el trabajo escrito y la prueba escrita un 40% , teniendo que aprobar las dos partes para superar la materia. Se tendrán en cuenta además de la pertinencia del desarrollo de la misma, aspectos tales como la expresión adecuada, la ortografía y el orden y limpieza de la misma.

Nota: acudir con ropa adecuada y esterilla.