

## **EDUCACIÓN FÍSICA: CONTENIDOS MÍNIMOS 1º BACHILLERATO**

### **Enlace Contenidos:**

<https://drive.google.com/drive/folders/13MrzNLYPxb59Xj80bEdnydAy9jdg7QWx?usp=sharing>

- El calentamiento específico. Partes, beneficios y aspectos a analizar antes de un calentamiento (Criterio 1)
- Aspectos básicos del entrenamiento: teorías, principios y carga. Sistemas y métodos (Criterios 1 y 2)
- Actividad física y salud: Importancia del entrenamiento de la fuerza y la resistencia. (Criterio 1)
- Deportes socio-motrices : reglamento, aspectos técnicos y tácticos básicos. (Criterios 2 y 3)
- La orientación en el medio natural: tipos, orientación por sistemas naturales. La brújula. (Criterios 4 y 5)
- Lesiones deportivas más relevantes, síntomas y tratamiento. La reanimación cardiopulmonar (RCP): pasos de actuación ante una emergencia sanitaria. (Criterio 1)

### **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

**50 % la prueba teórica y 50% la práctica**, repartido de la siguiente manera:

1. **Prueba práctica: 50% (5 puntos):**

- 25 % (2,5 puntos) test de condición física (resistencia)

Test de resistencia consistente en correr 12 minutos alrededor de la cancha, donde los chicos tendrán que dar un mínimo de 18 vueltas y 16 las chicas.

25 % (2,5 puntos) prueba de habilidad motriz específica.

El profesor pedirá una prueba de ejecución de entre los deportes y actividades impartidas durante el curso.

Voleibol. Realizar bien 3 saques de abajo (o seguridad) de 5 intentos y que entren en campo contrario.

Badminton. Dar 10 toques seguidos hacia arriba sin que caiga el volante al suelo y que este supere la altura de la cabeza.

**Será indispensable aprobar (50%) la prueba teórica. Por tanto, en primer lugar se hace la prueba teórica y, sólo si se aprueba (corrección rápida) se tiene acceso a las pruebas prácticas.**

2. **Prueba teórica (escrita): 50% (5 puntos):**

- Constará de 10 preguntas a desarrollar, cada una con 0.5 puntos de valor.