

**PLAN DE ATENCIÓN A LOS ALUMNOS PENDIENTES**

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO: 2º BACHILLERATO**

**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE DE 1º Bachillerato**

<b>Organización y secuenciación de los contenidos</b>	<b>Procedimientos e instrumentos de evaluación</b>	<b>Criterios de calificación</b>	<b>Observaciones</b>
<p>Actividades atléticas relacionadas con las pruebas de evaluación inicial: carreras, saltos y lanzamientos</p> <p>Bádminton: Historia. Reglamento. Técnica. Táctica</p> <p>Elegir entre baloncesto, fútbol sala, voleibol, y balonmano: Historia. Reglamento. Técnica. Táctica.</p> <p>Actividades de ritmo: Aeróbic.</p> <p>La condición física. Evaluación, planificación y aplicación práctica para su mejora. Primeros auxilios. Nutrición y actividad física saludable. Relajación y educación postura. Actividades físico deportivas en el tiempo libre. Salidas profesionales relacionadas con la actividad física.</p>	<p><b>Teoría (40%): Trabajos y examen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Trabajo de planificación del entrenamiento de un deporte colectivo. ( 10 sesiones)</li> <li>-Trabajo sobre instalaciones deportivas</li> <li>-Trabajo sobre primeros auxilios o alimentación y ejercicio físico.</li> <li>- Coreografía de aeróbic.</li> </ul> <p>Examen de todos los contenidos</p> <p><b>Práctica (60%):</b></p> <p><b>Test de condición física</b></p> <p>T. C-N o C.C. 20' – Flexión profunda tronco - 50m – Abd 1' - LBM 3kg- Salto horizontal pies juntos</p> <p><b>Test de habilidades deportivas</b></p> <p>Gestos técnicos del deporte colectivo elegido.</p>	<p><b>Criterios de calificación:</b> Se debe alcanzar una calificación mínima de un cinco en cada uno de estos apartados.</p> <p>La calificación de las pruebas se realizará según los baremos y criterios fijados por el Departamento.</p>	<p>Imprescindible ropa deportiva.</p>

Zaragoza, de septiembre de 2017

## CONTENIDOS MÍNIMOS

**Evaluación de la condición física (Inicial y Final):** Determinación del nivel de su condición física, conociendo las pruebas de test realizadas para la valoración de cada cualidad física. Mejorar el nivel de las CFB, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo, aproximándose a los valores medios para su edad.

**Calentamiento:** Llevar a la práctica, de forma autónoma, ejercicios de calentamiento general y específico para todas partes del cuerpo teniendo en cuenta las indicaciones dadas en clase. Reconocer las posturas corporales adecuadas e inadecuadas en la realización de ejercicios.

**La condición física. Evaluación, planificación y aplicación práctica para su mejora:** conocer los fundamentos del entrenamiento de las cualidades físicas y ejercicios para su desarrollo. Resistencia aeróbica: Ser capaz de correr 20 minutos sin detenerse.

**Bádminton: Reglamento, técnica y táctica:** Aplicación práctica de los fundamentos técnicos y tácticos respetando las reglas y normas establecidas.

**Planificación y puesta en práctica de forma autónoma de un plan de entrenamiento deportivo de un deporte colectivo de libre elección:** elaborar un trabajo de planificación de un entrenamiento de un deporte colectivo (al menos 10 sesiones) y llevarlo a la práctica.

**Prácticas rítmicas o coreografiadas: aeróbic:** Elaborar coreografía de aeróbic siguiendo un ritmo y utilizando los pasos básicos enseñados en clase.

**Primeros auxilios:** Sabe realizar la RCP y describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes y situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas

#### **Nutrición y actividad física saludable**

**Relajación y educación postural:** tipos de respiración (clavicular, torácica, abdominal y completa). Uso de la respiración como método de vuelta a la calma. Realización métodos de relajación como medio de reequilibrio físico.

**Ocio y tiempo libre:** elaboración de un trabajo sobre una instalación deportiva de la ciudad.