

ALUMNADO CON EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE BACHILLERATO PENDIENTE. PRUEBAS DE RECUPERACIÓN. CURSO 2010-11

Criterios de evaluación que se utilizan:

- Aplicar de forma autónoma calentamientos específicos en diferentes contextos y situaciones.
- Elaborar y ejecutar con autonomía planes sencillos de mejora de la condición física orientada a la salud que incluyan la fuerza-resistencia, la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
- Conocer los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de un deporte.
- Usar las habilidades técnicas específicas de un deporte de forma contextualmente adecuada y demostrar la comprensión de los principios tácticos y aspectos reglamentarios básicos en situaciones reales de juego.
- Reconocer, practicar y valorar las prácticas, juegos y deportes tradicionales de Canarias.
- Aplicar las tecnologías de la información y la comunicación al ámbito de las prácticas motrices.

Pruebas a realizar:

Elaborar y enviar por correo electrónico (blogdeeducacionfisica@gmail.com) **un plan de mejora de la condición física** de al menos seis sesiones utilizando las pautas establecidas en la unidad de condición física impartida en 1º de bachillerato (inclusión de calentamiento, ejercicios de fuerza resistencia, actividades de resistencia aeróbica y ejercicios de *stretching*; realización de un test inicial; progresión de la carga de trabajo en fuerza y resistencia; evaluación mediante un test final). Fecha límite de presentación: 25 de abril de 2011.

Prueba escrita sobre los contenidos del primer trimestre (elaboración de un programa de ejercicio físico) y tercer trimestre (bádminton y juegos, prácticas y deportes tradicionales canarios) que incluirá preguntas de verdadero y falso, opción múltiple y preguntas cortas abiertas. Para los contenidos sobre el programa de ejercicio físico y bádminton se tomarán como referencia los apuntes facilitados durante el curso 2009-10 y para la parte de juegos, prácticas y deportes el libro “No olvides lo nuestro”, también facilitado en dicho curso y disponible en el departamento y biblioteca del centro.

Fecha, hora y lugar de la prueba: 27 de abril de 2011 a las 17.00 en el aula de Educación Física

Prueba práctica que puede incluir:

- a) Un calentamiento específico para bádminton realizado de forma autónoma.
- b) Realización de test de alguno de los ejercicios incluidos en el programa de ejercicio físico presentado por el alumno/a y en el que se deben alcanzar resultados próximos a los que conste en la última sesión y/o test final del plan presentado.

Fecha, hora y lugar de la prueba: 27 de abril de 2011 a las 17.30 en la cancha cubierta.

Departamento de Educación Física