

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: 1º BAC

DURACIÓN: 1h 15 min.

CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- ✓ Actividad Física y Salud
 - Influencias de la actividad física en la salud
 - Riesgos de la inactividad física para la salud.
- ✓ Cálculo del Índice de masa corporal (IMC) y del estado nutricional.
- ✓ Cálculo del Sobrepeso a partir del porcentaje graso
- ✓ Valoración del Test de Ruffier Dickson.
- ✓ Cálculo del Umbral Anaeróbico.
- ✓ Cálculo de la Intensidad de trabajo.
- ✓ Generalidades del trabajo de fuerza.
- ✓ El Acrosport

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA

* El examen se realizará tomando como referencia los contenidos anteriores, los cuales fueron desarrollados de forma práctica y teórica a lo largo del curso.

* Las fichas entregadas al alumno a lo largo del curso, así como los trabajos desarrollados por éstos, serán de especial ayuda a la hora de preparar dicho examen.

* El examen se realizará por escrito y constará de 10 preguntas

CRITERIOS ESPECÍFICOS DE CALIFICACIÓN

* La pregunta contestada de forma correcta obtendrá la totalidad de la puntuación (1 punto)

* La pregunta se calificará como errónea (0 puntos) si no contesta, es errónea o no contesta lo que se pregunta.