

MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: Acondicionamiento Físico (2º BAC)

DURACIÓN: 1h 15 min.

CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Contenidos.

- Pruebas de valoración antropométrica.
- Las cualidades físicas.
- La Resistencia
- La Fuerza
- La Flexibilidad.
- Nociones anatómicas básicas. Grupos musculares, huesos y articulaciones.
- Elaboración y puesta en práctica de un programa de acondicionamiento físico orientado a la salud.
- Principios del entrenamiento.

Criterios de evaluación

- ✓ Autonomía en la elaboración y puesta en práctica de un programa de ejercicio físico orientado a la salud.
- ✓ Aplicación de los conocimientos teóricos y prácticos en la elaboración de un programa de ejercicio físico orientado a la salud.
- ✓ Dominio en la ejecución correcta y segura de ejercicios de fuerza y flexibilidad.
- ✓ Profundización en la elaboración de programas desarrollo de la resistencia.
- ✓ Conocimiento y dominio de los contenidos teóricos propios de la materia.
- ✓ Conocimiento y correcta aplicación de los medios y métodos del entrenamiento.
- ✓ Conocimiento y correcta aplicación en la práctica de fórmulas para los cálculos fundamentales en el campo del acondicionamiento físico.

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA

El examen constará de de 5 preguntas, cada una de las cuales tiene un valor de 2 puntos. Para aquellas preguntas en las que haya varios apartados se repartirá proporcionalmente la puntuación correspondiente a la pregunta.

Las preguntas serán del siguiente tipo:

- * Partiendo de un caso real, elaboración de tablas de acondicionamiento muscular.
- * Partiendo de un caso real, elaboración de planes de acondicionamiento muscular.
- * Cálculos de intensidades, volúmenes a partir de las características de una persona.
- * Descripción de medios, métodos, principios,... fundamentales del acondicionamiento

NOTA: Es fundamental asistir al examen con calculadora.

CRITERIOS ESPECÍFICOS DE CALIFICACIÓN

* La pregunta se considerará completa correcta cuando contesta adecuadamente las cuestiones que se le plantean y además lo **justifica con el pertinente razonamiento**.

* Cuando se realizan cálculos para elaborar alguna tabla, o plan de trabajo, esos cálculos deben aparecer en el examen. Si no aparecen, la pregunta se dará como no válida.