

## **CONTENIDOS MÍNIMOS 1º de Bachillerato**

### **- El calentamiento;**

- . Tipos de calentamientos
- . Efectos del calentamiento
- . Normas para la correcta realización del calentamiento

### **- Condición física y entrenamiento deportivo**

- . Concepto
- . Capacidades físicas básicas y su desarrollo
- . Planificación del entrenamiento deportivo

### **- Actividad física, salud y calidad de vida**

- . Hábitos beneficiosos
- . Hábitos perjudiciales
- . La dieta
- . Actividad física y beneficios para la salud

### **- Deportes y actividades físico deportivas.**

- . Preparación y exposición de las características técnicas, tácticas y reglamentarias de una actividad físico deportiva
- . Organización y puesta en práctica de sesiones de actividades físico deportivas

### **- Primeros auxilios**

## **CRITERIOS MÍNIMOS DE EVALUACIÓN E.F. 1º de Bachillerato**

1. Conocer y poner en práctica pruebas de valoración de su condición física
2. Realizar y poner en práctica un programa para la mejora de la condición física teniendo en cuenta las variables de frecuencia cardiaca, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

El alumno es capaz de realizar una carrera continua de 20 minutos a un ritmo no inferior a 6'/km, pruebas de flexibilidad, velocidad y fuerza.

3. Organizar actividades físicas utilizando los recursos disponibles en el centro.
4. Conocer y ejecutar la reglamentación, técnica y táctica básica, en situaciones reales de juegos, en los deportes practicados en clase.
5. Participar de forma activa en la ejecución de composiciones corporales cooperando y colaborando con los compañeros.
6. Participar de forma activa en actividades en el medio natural, conociendo la técnica y reglamentación para dicha actividad.
7. Elaborar una dieta equilibrada y conocer la influencia de hábitos sociales positivos y negativos sobre la alimentación, el descanso y el estilo de vida.
8. Saber actuar de forma adecuada ante lesiones y accidentes de carácter leve. Poner en práctica las técnicas básicas de la reanimación cardio-pulmonar.