

Etapa	Bachillerato	Nivel	Optativa de 2°
Departamento didáctico		Departamento de Educación Física	
Jefe de departamento		Carlos Francisco López Casal	

1	<p><b>Procedimiento de recuperación de pendientes</b></p> <p>La recuperación de las pendientes se llevará a cabo como años anteriores de forma trimestral y mediante la entrega de un trabajo.</p> <p>Fecha de entrega de los trabajos trimestrales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 30 Noviembre entrega del primer trimestre.</li> <li>○ 3 de Marzo entrega del segundo trimestre.</li> <li>○ 2 de junio entrega del tercer trimestre (última fecha para entregar trabajos de las 1 y 2 evaluación).</li> </ul>
---	---

2	<p><b>Resumen:</b></p> <p>Como se comenta anteriormente, el alumno para recuperar la asignatura de educación física pendiente debe realizar el trabajo anteriormente mencionado que está a su disposición en la copistería del centro o que será entregado en mano por el profesor de la asignatura.</p>
---	--

3	<p><b>Condiciones para establecer el abandono del procedimiento de recuperación</b></p> <p>El alumno/a no entrega las actividades o no cumple el plazo de entrega de dos o más actividades.</p> <p>El alumno es absentista en la asignatura</p>
---	---

4	<p><b>Consecuencia del abandono del procedimiento de recuperación</b></p> <p>El abandono del procedimiento de recuperación conllevará el suspenso de la asignatura debiendo presentarse en la convocatoria final con todos los trabajos realizados a una prueba escrita, en el caso de no obtener una calificación positiva podrá presentarse de nuevo en septiembre.</p>
---	---

5	<p><b>Criterios de evaluación y calificación</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conoce la estructura y la composición de los huesos y los procesos de desarrollo.</li> <li>2. Distingue los distintos tipos de huesos del cuerpo humano y sus funciones motrices.</li> <li>3. Conoce y distingue los diferentes tipos de articulaciones y sus funciones en el movimiento humano.</li> <li>4. Conoce el papel de la función muscular relacionándolo con acciones de movimiento.</li> <li>5. Conoce y entiende los procesos químicos para el aporte energético y la mecánica de la contracción muscular.</li> <li>6. Entiende y distingue la función de los distintos tipos de músculos según su actividad.</li> <li>7. Conoce y distingue los diferentes movimientos básicos o fundamentales del cuerpo humano en sí mismo y en los demás.</li> <li>8. Entiende el concepto de postura y conoce los mecanismos de control postural, practicándolos habitualmente.</li> </ol>
---	--

9. Distingue cada una de las capacidades físicas básicas.
10. Comprende que las capacidades físicas básicas no se dan de forma aislada, sino interrelacionadas.
11. Entiende los efectos que cada una de las capacidades tiene en el organismo.
12. Sabe de la dimensión saludable que conlleva el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
13. Entiende el ejercicio físico y el desarrollo de las capacidades físicas como una acción necesaria para la salud integral de la persona.
14. Entiende los mecanismos de adaptación orgánica que produce el entrenamiento.
15. Conoce el significado de la adaptación y los efectos que provoca en el organismo.
16. Conoce y valora el mecanismo de supercompensación.
17. Entiende los mecanismos que componen el síndrome general de adaptación distinguiendo las fases de alarma, resistencia y agotamiento.
18. Sabe de los efectos del entrenamiento y de los procesos inmediatos y a largo plazo del trabajo planificado
19. Conoce y practica cuidados y atenciones al propio cuerpo y al aparato locomotor para realizar actividades físicas y entrenamientos
20. Planifica y elige, de forma adecuada, sus programas personales de entrenamiento, estableciendo controles personales de salud.
21. Entiende y aplica el concepto de entrenamiento como un sistema de aplicación flexible adaptada a sí mismo.
22. Distingue y aplica con propiedad los conceptos de planificación, y periodización del entrenamiento.
23. Conoce y aplica en su planificación de forma adecuada los conceptos de unidades de trabajo y sesiones de trabajo.
24. Conoce y practica los aspectos higiénicos y saludables del entrenamiento.
25. Conoce el papel de la función muscular relacionándolo con acciones de movimiento.
26. Conoce y entiende los procesos químicos para el aporte energético y la mecánica de la contracción muscular.
27. Entiende y distingue la función de los distintos tipos de músculos según su actividad.
28. Conoce y distingue las diferentes actividades aplicables en la fase de adaptación al esfuerzo.
29. Conoce y aplica adecuadamente las actividades aplicables a una fase de estabilización del esfuerzo.
30. Conoce y aplica actividades para la fase de vuelta a la normalidad, de forma adecuada.
31. Controla de forma adecuada el ritmo cardiaco en sus actividades de entrenamiento personal.
32. Conoce y aplica adecuadamente el esquema correcto de trabajo durante una sesión de entrenamiento.
33. Conoce la relación existente entre dieta y actividad física.
34. Entiende el significado contemporáneo de la higiene.
35. Conoce el significado fisiológico y las repercusiones del dopaje.
36. Sabe los riesgos que cada acción de dopaje conlleva.
37. Es capaz de valorar ética y razonadamente el fenómeno del dopaje como conducta antideportiva y como agresión social.
38. Sabe cuáles son los elementos básicos de una dieta adecuada y trata de aplicarlos en su alimentación.

39. Maneja el cálculo de sus necesidades de aporte calórico relacionado con la actividad que practica de forma adecuada.
40. Comprende el valor de los deportes en pequeños grupos como medio de relación social.
41. Conoce y valora el significado social de los deportes autóctonos como valor cultural.
42. Conoce las diferentes variables físico-recreativas de los deportes de bicicleta.
43. Conoce las reglas para la práctica del pádel y es capaz de realizar una práctica con un nivel aceptable.
44. Conoce las reglas para la práctica del bádminton y es capaz de realizar una práctica con un nivel aceptable
45. Entiende y aplica la modificación de las reglas y los espacios en la práctica recreativa de los deportes de equipo.
46. Conoce diferentes versiones recreativas del **baloncesto**, en distintas modalidades, ambientes y medios.
47. Conoce diferentes versiones recreativas del **balonmano**, en distintas modalidades, ambientes y medios.
48. Conoce diferentes versiones recreativas del **voleibol**, en distintas modalidades, ambientes y medios.
49. Conoce diferentes versiones recreativas del **fútbol**, en distintas modalidades, ambientes y medios.
50. Conoce el valor alimenticio de los alimentos y su relación con la actividad física.
51. Conoce diferentes ejercicios y actividades para la mejora de sus capacidades y habilidades relacionadas con la práctica recreativa de los deportes de equipo.
52. Conoce el valor y la importancia de la comunicación humana y de la capacidad expresiva.
53. Conoce el valor de los sentidos y de la información sensorial en la comunicación.
54. Es capaz de distinguir imaginación y creatividad, conoce las funciones de la imaginación y entiende el papel de los factores que intervienen en el desarrollo creativo.
55. Entiende el concepto y el valor de la comunicación corporal, conoce los elementos del lenguaje corporal y los factores que intervienen en la comunicación.
56. Es capaz de distinguir las principales dietas comerciales y conoce los peligros de las dietas sin control.
57. Conoce el valor y la importancia de una vida activa como medio de salud.
58. Conoce y distingue las señales del propio cuerpo en relación con el ejercicio físico y los posibles excesos o riesgos.
59. Conoce el valor profiláctico de la preparación de los alimentos en el mantenimiento de una dieta sana, asociándola al ejercicio físico.
60. Sabe diseñar su propio programa básico de entrenamiento personal que puede adaptar y mantener toda la vida.
61. Conocer las diferentes formas de trabajo muscular orientado a la adquisición de tono.
62. Sabe trabajar con pesas conociendo y controlando los riesgos que comporta.
63. Es capaz de diseñar un programa básico de entrenamiento personal empleando pesas y otros elementos en distintos medios y ambientes para toda la vida.
64. Es capaz de aplicar cuidados higiénicos especiales en partes delicadas del cuerpo, en relación con sus actividades físicas.

6	Actividades, fecha de entrega, y profesor al que se entrega
El trabajo debe entregarse al profesor que te imparte la asignatura antes de la fecha propuesta a continuación:	
Primer Trimestre	30 Noviembre
Segundo Trimestre	3 de Marzo
Tercer Trimestre	2 de junio

7	Prueba Final
Como se comenta anteriormente, el alumno que abandona el proceso de recuperación podrá optar a recuperar la asignatura mediante la presentación de los tres trabajos y realizando un examen escrito el día 5 de Junio a las 16:00	