

**PRUEBA EXTRAORDINARIA SEPTIEMBRE.
1º BACHILLERATO.**

CONTENIDOS:

- Teoría de la Condición Física. Acondicionamiento físico.
- Aparato locomotor: huesos, músculos, y articulaciones. Lesiones del aparato locomotor y sus tratamientos/ primeros auxilios.
- Expresión corporal y bailes.
- Juegos y deportes colectivos: con balón, con raquetas, con materiales alternativos, ...
- Juegos populares canarios.
- Nutrición y actividad física.

La prueba tendrá dos partes diferenciadas:

- La primera parte consistirá en la presentación de un trabajo de contenidos del curso.
- La segunda parte consistirá en la realización de un examen teórico-práctico sobre los contenidos del curso.

Primera Parte:

Entrega del trabajo el día de la prueba (classroom y pen drive), que consistirá en:

A) Plan de entrenamiento personalizado, de un mes, de la condición física en relación con la salud:

Seguir las indicaciones de los apuntes, para mejorar especialmente la resistencia aeróbica y la flexibilidad (aunque puede contener sesiones del resto de capacidades físicas). Dicho plan describirá tu forma física de partida, qué pruebas físicas realizar (baremos en <https://es.calameo.com/read/0014927596598a702f4fd>), los principios del entrenamiento a tener en cuenta, la forma de mejorar cada capacidad física (tipos de ejercicios, progresión en intensidad y volumen, ...), se reflejará la evolución de los entrenamientos en un cuadro de un mes, con dos sesiones modelo para su desarrollo, tal y cómo indican los apuntes. Tamaño **2 a 7 páginas a mano**.

B) El pickleball.

- Historia
- Reglamento
- Terreno de juego
- Técnicas de juego
- 10 ejercicios para mejorar en ese deporte

C) Videos del alumno/a bailando durante 1 minuto, a elegir 2 bailes de los siguientes:

- un baile de Just Dance,
- un baile folclórico canario (“Berlina del Hierro”, “Seguidillas y Saltonas de GC”), y/o
- un baile de salón (Salsa o Bachata).

(En dichos videos solo puede verse el rostro del alumno/a. Procurar que no se vean otras caras).

Segunda Parte:

Examen teórico-práctico: Venir provistos de **bolígrafos, y equipaje deportivo**.

Al terminar todo el alumnado la parte escrita, se realizará la parte práctica relacionada con los contenidos prácticos del curso (Recuerda: en caso de lesión/enfermedad, traer justificante médico).