

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA 1º BACHILLERATO

SABERES BÁSICOS

- I. Vida saludable y gestión de la actividad física.
- II. Retos motores.
- III. Inclusión y autorregulación emocional en las situaciones motrices.
- IV. Manifestaciones motrices socioculturales.
- V. Manifestaciones motrices expresivas.
- VI. Desarrollo sostenible desde la motricidad en distintos entornos.

DIRECTRICES

• Teóricos:

- Diseño, elaboración y entrega de un trabajo sobre tus dos deportes olímpicos favoritos.

Características:

- Portada (nombre del alumno, curso, profesor, asignatura y deporte olímpico seleccionado).
- Título
- Resumen (sinopsis)
- Palabras clave
- Introducción.
- Historia
- Curiosidades
- Reglamento
- Gestualidad o técnica
- Espacio motor
- Tiempo motor
- Táctica: individual y colectiva
- Estrategia
- Sistemas de entrenamiento del deporte
- Conclusión y opinión personal.
- Apartados y sub-apartados (historia, reglamento, técnica, táctica y estrategia).
- Bibliografía y web grafía.

• Práctico:

- Ejecución de una rutina de calentamiento con sus fases:
 - 1ª Fase: Puesta a punto: ...
 - 2ª Fase: Ejercicios generales:
 - 3ª Fase: Ejercicios específicos:
 - 4ª Fase: Series:
- Ejecución de dos test de condición física, uno de resistencia aeróbica y otro de fuerza.
- Ejecución de dos pruebas de habilidades y destrezas motoras.