

Justificación 2º Bach Actividad. Física. y Salud

Es una **asignatura eminentemente práctica, la participación activa en las clases será la que representa el % mayor de la nota de evaluación final**, y el resto será la entrega de uno o varios trabajos.

Para hacerse una idea más concreta, se pueden leer los criterios de evaluación de este curso actual en nuestra página web del departamento [IES Álvar Núñez \(iesalvarnunezef.wixsite.com\)](http://iesalvarnunezef.wixsite.com), o escribiendo en el buscador EF Álvar Núñez.

Las unidades didácticas orientativas son las siguientes:

- **UD 1:** Ficha de **análisis funcional de las posibilidades de movimiento.**

- **UD 2: Condición Física y Salud:**

- Test de Condición Física y habilidades motrices.
- Elaboración de calentamientos y puesta en práctica con autonomía.
- Métodos de entrenamiento de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Circuitos de Coordinación, Agilidad y acondicionamiento físico.
- Técnicas de relajación y respiración.
- Actividades dirigidas como medio para el desarrollo de la CF: Tabata, Aeróbic, Yoga, Pilates, coreografías con comba..., etc.

- **UD 3: Puesta en práctica de las sesiones elegidas.**

A partir de noviembre, una sesión de la semana la elaboran y dirigen individualmente para el resto de sus compañeros. La otra sesión de la semana, practican con los profesores sesiones dedicadas a la Salud, Calidad de vida, Condición física y motriz.

-**U.D. 4: Natación:** Los horarios y la fecha dependen de la disponibilidad de la piscina cubierta y la organización del ayuntamiento.

Normalmente son 1 hora/sem durante un trimestre. Este año no se ha podido hacer por la coincidencia del horario del grupo.

TRIMESTRE SEGUNDO

UD 2,3 y/o 4: Continuamos con la estructura del primer trimestre

UD 5: **Orientación deportiva:** las carreras de orientación como especialidad deportiva. Construcción y realización de recorridos, carreras, juegos de búsqueda de pistas.

UD 6: **Deportes de Equipo:** Organización de torneos de varios deportes a elegir entre: Balonmano, Colpol, Voleibol y Ringol.

UD 7: Visita de 3 horas a un centro deportivo/rocódromo

TRIMESTRE TERCERO:

UD 2, 3 y/o 4: Repetimos la estructura del primer trimestre,centrándonos en actividades de relajación utilizando diferentes métodos: respiración, mindfulness, Jacobson, entre otros.

UD 8: **Coreografía grupal** para preparar el baile final.

