

## CONTENIDOS MÍNIMOS. Prueba extraordinaria Acondicionamiento Físico.

### **2º de Bachiller**

- Aplicación de los test y las pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del proyecto de trabajo personal orientado a la mejora de la salud.
- Reconocimiento de la higiene y salud para la calidad de vida.
- Importancia del conocimiento de la nutrición en la salud y su relación con la condición física.
- El entrenamiento invisible como favorecedor de la mejora de la condición física.
- Relación de los mitos y falsas creencias con el ejercicio físico y la salud.
- Conocimiento de las actividades físicas como recurso para la potenciación de la salud.
- Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.
- Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento.
- Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento, en especial aquellos que promuevan al fomento de la salud.
- Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, deportivos y con fondo musical).
- Empleo de las tecnologías de la información y comunicación para la recopilación de información diversa y desarrollo de los contenidos de la materia. Análisis y valoración de la información.
- Conocimiento y valoración de las salidas profesionales en el campo de la actividad física y del acondicionamiento.