

# CONVOCATORIA PARA LA OBTENCIÓN DIRECTA DEL TÍTULO DE BACHILLER PARA PERSONAS MAYORES DE 20 AÑOS

## Educación Física

### ***ORIENTACIONES PARA LA PRUEBA***

El examen de Educación física será de **carácter teórico-práctico** aunque debido al carácter excepcional del tipo de prueba, ésta **se desarrollará completamente por escrito**. Se especificarán claramente las cuestiones relacionadas con cada parte (teoría y práctica) así como la valoración máxima de cada una de las cuestiones o preguntas.

El examen constará de 5 cuestiones o preguntas de las cuales:

- 2 harán referencia a los contenidos teóricos
- 3 serán problemas o cuestiones del ámbito de la práctica de la Actividad Física.

Todas las cuestiones o preguntas están relacionadas con los contenidos, criterios de evaluación y calificación en la Programación de 1º de Bachillerato (LOMCE) (Decreto 42/2015)

La duración del examen será de 60 minutos y para alcanzar una calificación positiva deberán alcanzarse al menos 5 puntos de 10 posibles.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- 1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas y cuestionarios de valoración de la condición física orientadas a la salud.**
- 2. Realizar de manera autónoma un programa personal de actividad física y salud, utilizando las variables básicas de frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.**
- 3. Organizar actividades físico-deportivas, recreativas, juegos y deportes tradicionales asturianos, utilizando los recursos disponibles en el centro y en sus inmediaciones, mostrando una actitud tolerante y no discriminatoria ante las diferencias con los compañeros y compañeras.**
- 4. Demostrar cierta eficacia técnica y táctica en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.**
- 5. Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de respiración, relajación y concentración, tomando conciencia de los beneficios que reporta a nuestro desarrollo personal y emocional y a la mejora de nuestra salud integral.**
- 6. Elaborar propuestas para la mejora de las posibilidades que, en materia de actividad física, deporte y salud se dan en su entorno, buscando una mayor oportunidad de acceso a las mismas.**
- 7. Identificar y valorar las prácticas sociales que favorecen la salud y adoptar una actitud crítica ante las que inciden negativamente en ella.**

## **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

La valoración final será la siguiente: la parte **teórica supondrá el 40%** de la nota y la parte **práctica el 60%** restante.

### **Contenidos de carácter teórico:**

- Componentes físicos de la salud: resistencia cardiovascular, resistencia y fuerza muscular, flexibilidad y composición corporal
- Salud y Actividad Física: conceptos básicos. Condición Física:  
Definición de salud según diferentes instituciones y organismos internacionales.  
Relación con la actividad física y con el desarrollo de una vida plena.  
Los estilos de vida saludables y no saludables: componentes, beneficios y perjuicios.
- Actuación y primeros auxilios ante posibles situaciones en la vida cotidiana
- Nutrición y actividad física.
  - Equilibrio ingreso-gasto calórico.
  - Nutrición saludable y ejercicio físico saludable.
  - Enfermedades relacionadas con el ejercicio físico y la imagen corporal. Anorexia, bulimia, vigorexia, etc.
  - Drogas y deporte: el dopaje como fraude y agresión contra la salud.
- Ergonomía y actividad física. La importancia de una postura adecuada y de una correcta ejecución de movimientos.
  - Seguridad y actividad física: la importancia del equipamiento apropiado y la prudencia en la práctica de actividades físicas.

### **Contenidos de carácter práctico**

- Planificación del trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Realización de pruebas y cuestionarios de valoración de la Condición Física saludable
- Ejecución de sistemas y métodos de trabajo correctos para el desarrollo de las capacidades físicas
- Técnicas y métodos de respiración, relajación y concentración.

## **Deportes Tradicionales**

- Los deportes tradicionales del Principado de Asturias: profundización en el conocimiento y dominio de sus aspectos técnicos y reglamentarios.

## **Deporte colectivo**

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios

## **Deporte individual.**

- Clasificación de los deportes y componentes de los mismos: historia, técnica, táctica, reglamento, preparación física e implicaciones sociales.

- La técnica como exponente de eficacia, economía de esfuerzo y seguridad.

- El pensamiento táctico en los deportes individuales.

**Jesús Campos Pantiga**

**Jefe de Departamento de Educación Física**