

CONTENIDOS MÍNIMOS

1. Interés por la elaboración y ejecución de los **planes de entrenamiento** conducentes al desarrollo de los **hábitos saludables y de la calidad de vida**, la ocupación de su ocio, su integración y socialización.
2. Evolución del **concepto de condición física** y de la práctica del **acondicionamiento físico** (mantenimiento, alto rendimiento, salud, ocio y recreación).
3. El **entrenamiento deportivo**.
4. Relación entre salud, calidad de vida y **acondicionamiento físico**.
5. Estudio de las **leyes de la adaptación** como principios fisiológicos básicos.
6. Interpretación de los **principios de la teoría del entrenamiento**.
7. Profundización en el reconocimiento de las **capacidades físicas condicionales**.
8. Análisis de las **capacidades coordinativas**.
9. Conocimiento y ejecución de los **sistemas, métodos y medios del entrenamiento**.
10. Utilización de la **planificación y programación deportiva** con conocimiento de las **estructuras temporales**.
11. Aplicación de los **test y pruebas de campo** como **instrumento de evaluación** para el seguimiento del **plan de entrenamiento**.
12. . Correcta ejecución de ejercicios y tareas asociados a distintos ámbitos de la motricidad (recreativos, **deportivos (bádminton, tenis de mesa, floorball, voleibol, baloncesto) y con fondo musical**) y su aplicación a los programas de mejora del acondicionamiento físico.

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

La prueba de septiembre de la materia de Acondicionamiento Físico consta de dos partes. La PARTE A, que consiste en contestar por escrito cinco preguntas teóricas relacionadas con los contenidos mínimos trabajados en la materia durante el curso (5 puntos); y una PARTE B, que consiste en la explicación y ejecución práctica de los Test Físicos (2 puntos) y de las diferentes habilidades motrices específicas sobre los contenidos mínimos (3 puntos).

Para superar la prueba extraordinaria y por ende, aprobar la asignatura, el/la alumno/a deberá contar con una nota mínima de un 2,5 en cada una de las partes descritas.