

ED. FÍSICA 1º BACHILLERATO	
1ª E V A L U A C I Ó N	<p align="center">UD. 1 CONTROL DE LA CONDICIÓN FÍSICA</p> <p align="center">Diseño y realización de un calentamiento específico en función a un deporte dado. Test pruebas físicas, y análisis de su condición física 6 sesiones</p>
	<p align="center">UD. 2 CROSSFIT</p> <p align="center">Determinación de su nivel inicial y mejora de la fuerza mediante plan de trabajo específico El aparato locomotor: músculos más importantes y acciones que ejecutan. Adopción de posturas correctas. Principios de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad física. 7-8 sesiones</p>
	<p align="center">U.D. 3 BALONMANO II</p> <p align="center">Creación de situaciones reales de juego. 8 sesiones</p>
	<p align="center">UD 4. RESISTENCIA</p> <p align="center">Autoevaluación de la resistencia . Técnica de carrera HIIT Utilización de pulsómetro y app para la toma de pulsaciones y cálculo del ZAS, Diseño de trabajo por zonas. Interpretación de gráficas. RETO: CC. 35' 5-6 sesiones</p>
	<p align="center">Trabajo trimestral</p> <p align="center">La mejora de la condición física: Plan de trabajo personal de una mes/semana tipo</p>
	<p align="center">Sesiones lúdicas fin de evaluación: 1-2 sesiones</p>
2ª E V A L U A C I Ó N	<p align="center">UD.5 Perfeccionamiento Voleibol.</p> <p align="center">Diseño de actividades para la mejora del Voleibol. Elementos básicos de los deportes de campo dividido: participantes, espacio y tiempo de juego, utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica. 8 sesiones.</p>
	<p align="center">UD. 6 FLOORBALL II</p> <p align="center">6 sesiones</p>
	<p align="center">UD. 7 Deportes de raqueta. Bádminton III</p> <p align="center">6 sesiones</p>
	<p align="center">UD. 8 Primeros auxilios.</p> <p align="center">Cadena supervivencia. RCP. MANIOBRA DE HEIMLICH. Primeros auxilios en la actividad física 2 sesiones</p>
	<p align="center">Trabajo trimestral</p> <p align="center">Seguimiento de la dieta en una semana (MyFitnessPal) Análisis y propuestas de mejora.</p>
	<p align="center">Sesiones lúdicas fin de evaluación: 1-2 sesiones.</p>
3ª E V A L U A C I Ó N	<p align="center">UD. 9. La orientación: mapa y brújula</p> <p align="center">2-4 sesiones</p>
	<p align="center">UD. 10. Bailes y coreografías.</p> <p align="center">Representación con desinhibición y creatividad de coreografías de baile. Diseño de coreografías colectivas combinando espacio y ritmo por grupos. 8 sesiones</p>
	<p align="center">UD. 11 ULTIMATE</p> <p align="center">Estrategias básicas de los juegos deportivos de invasión: participantes, espacio y tiempo de juego y utilización de objetos, comunicación y contracomunicación motriz, subroles estratégicos, técnica. 8 sesiones</p>
	<p>Trabajo anual: Ponencias grupales 7' sobre temas relacionados con la actividad física y/o alimentación.</p>