

Contenidos mínimos

1. Análisis de los beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.
3. Realización de pruebas de valoración de la condición física saludable.
4. Ejecución de sistemas y métodos para el desarrollo de la condición física.
5. Planificación del trabajo de acondicionamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
6. Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
7. Hábitos y prácticas sociales y sus efectos en la actividad física y la salud. Análisis de la influencia de los hábitos sociales en Canarias (alimentación, estilo de vida, tabaquismo, etc.).
8. Perfeccionamiento en la puesta en práctica de las habilidades motrices específicas y de los principios estratégicos de algunas actividades físicas psicomotrices y sociomotrices.
9. Valoración de la práctica de los juegos y deportes tradicionales de Canarias en el tiempo libre.
10. Valoración de los aspectos de relación, trabajo en equipo y juego limpio en las actividades físicas y deportes.
- 11 Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades motrices expresivas. Práctica de bailes, preferentemente de Canarias.
12. Elaboración y representación de una composición corporal individual o colectiva.
13. Colaboración en la organización y realización de actividades en el medio natural.
14. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física y el deporte.
15. Uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la ampliación de conocimientos, el intercambio de ideas y conceptos o la evaluación de la materia de Educación Física.

PRUEBA EXTRAORDINARIA Consistirá en un examen teórico