

<i>1º Bachillerato Contenidos mínimos</i>	<i>Criterios Ev</i>
1. Capacidades Físicas. Condición Física y salud. Test físicos. Batería eurofit y salud. Test específicos para modalidades deportivas.	1,2,4,7
2. Deportes de cooperación y oposición:. Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido. Del juego a la competición. Estructura emotivo - volitiva y socio-afectiva	1,2,3,4,7
3. Condición Física y salud. Evaluación de las cualidades físicas. Sistemas y métodos de desarrollo. La Resistencia, la amplitud Articular, la fuerza y la velocidad. La composición corporal. Test con pulsómetros y plataforma de Bosco.	1,2,4,7,8
4. Nutrición y ejercicio. Nutrición y actividad física. Dieta del deportista. Hidratación y bebidas isotónicas. Ayudas ergogénicas.	1,2,4,7,8
5. Deportes de alternativos:. Técnica – táctica individual. Reglamentación básica. Normas de seguridad. Táctica colectiva.	1,2,3,4,7,8
6. Deportes de cooperación y oposición:. Participación activa en las diferentes actividades físico-motrices, en juegos y en el deporte sociomotriz escogido. Del juego a la competición. Estructura emotivo - volitiva y socio-afectiva.	1,2,3,4,7,8
7.Lesiones deportivas. Principales lesiones relacionadas con la práctica deportiva. Normas generales de actuación. Primeros auxilios	1,2,4,7,8,
8.Deportes de oposición. Técnicas y tácticas elementales del deporte, principios generales y reglas básicas. Lógica interna del deporte.	1,2,3,4,8,9
9. Expresión corporal y relajación. Técnicas de relajación, visualización. Otras técnicas.	3,5,4,8
10.Nuevas tendencia en la actividad física.	3,5,6,7,8
11.Actividad física en la naturaleza. Senderismo.	2,3,6,8,

<i>2º Bachillerato Contenidos mínimos</i>	<i>Criterios Ev</i>
1. Evaluación de la condición física. Batería Eurofit. Test específicos según la práctica deportiva.	3,4,5,6,10
2. Planificación del entrenamiento deportivo. Orientación hacia la salud o hacia el rendimiento deportivo.	5,6,10
3. Últimas tendencias en acondicionamiento Físico. Evolución capacidades físicas. Ejercicios compensatorios y complementarios. Masaje deportivo. Relajación. Entrenamiento invisible.	5,6,10,1,2,3,4
4. Actividades Físico Recreativas en el medio acuático 1. Estilos en natación. Salidas en natación según los diferentes estilos.	1,3,5,4,6,9,10
5. Actividades Físico Recreativas 1. Juegos y deportes. Juegos y deportes recreativos de reenvío y oposición.	1,2,3,4,5,6,10
6. Planificación del entrenamiento deportivo. Desarrollo de las cualidades físicas de fuerza y velocidad. Orientación hacia la salud o hacia el rendimiento deportivo. Sistemas de entrenamiento. Sistemas orientados para el rendimiento deportivo y/o la salud	1,2,3,4,5,6,10
7. Deportes en el Puerto de la Cruz. Deportes practicados en la zona: Boxeo, Karate, lucha canaria, Waterpolo, etc.	5,6,8,9,10
8. Últimas Tendencias acondicionamiento Físico 2. Aerobic, spinning, TRX, etc	4,5,6,8,10
9. Actividades físico deportivas en el medio marino. Submarinismo y natación orientado a la salud y a la salud de la columna vertebral.	1,2,4,5,6,10