***CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EN 1º DE BACHILLERATO PARA SEPTIEMBRE.***

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, la capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a los objetivos de Un Programa de Mantenimiento Físico para alumnado de Bachillerato, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentare a desafíos físicos.

Para ello se debe tener en cuenta los siguientes conceptos:

* Desarrollar un Calentamiento para realizar distintas actividades físicas.
* Conocer los diferentes tipos de fuerza y su manera de desarrollarlas.
* Estudiar los Principios del Entrenamiento deportivo.
* Saber los diferentes tipos de Resistencia y su manera de trabajarlas.
* Conocer la respuesta del sistema muscular, cardiovascular y respiratorio ante el ejercicio físico.
* Distinguir las nociones de volumen e intensidad del entrenamiento.