

Plan 218 Maestro-Esp.Educación Primaria

Asignatura 30496 ACTIVIDAD FISICA DE MANTENIMIENTO

Grupo 1

### Presentación

El cuerpo y movimiento como medio de expresión. Elementos básicos de comunicación corporal. Técnicas de expresión corporal. La expresión intergrupal a través del movimiento.

### Programa Básico

- Actividad física y salud.
- Modalidades de actividad física con adultos.
- Intereses y necesidades del adulto.
- Diseño y práctica de actividades específicas.

### Objetivos

- Concienciar de la importancia de la práctica de A.F para el mantenimiento de la salud.
- Conocer un método eficaz para la detección de posibles problemas que impidan la práctica deportiva o recomiende la visita a un médico.
- Conocer las características concretas para la A.F saludable en diferentes colectivos.
- Planificar actividades para diferentes colectivos.
- Poner en práctica actividades para diferentes colectivos.

### Programa de Teoría

- Importancia de la A.F para la salud.
- Protocolo de Screm de la AMC.
- Actividad física saludable en diferentes colectivos.
- Diseño y práctica de actividades específicas.

### Programa Práctico

Análisis de textos sobre A.F y Salud.

Diseño y puesta en práctica de diferentes actividades de mantenimiento físico.

estudio de un grupo concreto de personas susceptibles de practicar A.F de Mantenimiento.

### Evaluación

Modo de evaluación: Continua ( inicial, formativa y sumativa).

Criterios de evaluación.

- Participación en clase.
- Elaboración de un Cuaderno de Campo.
- Desarrollo y puesta en práctica de 1 sesión de A.F de mantenimiento.
- Comprobación de la adquisición de contenidos teóricos

### Bibliografía

