

TEMARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. Actividad física y salud: concepto y características. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud. Pautas a seguir en la elaboración de programas de actividad físico-deportiva saludables. Salud y Educación Física.
2. Actividad física y recreación: concepto, principios y características. Técnicas de comunicación y dinamización de grupos. Dirección de grupos y de equipos. El profesor/a como dinamizador de proyectos deportivos-recreativos en el contexto escolar..
3. Actividad física y rendimiento deportivo: concepto y características. Modelos organizativos del alto rendimiento. La preparación multidisciplinar del deportista. Aspectos sociales relacionados con el rendimiento deportivo y académico (familia, centro educativo, entorno laboral, medios de comunicación...).
4. La preparación psicológica en el aprendizaje y práctica deportiva.. Métodos de preparación psicológica: procesos de motivación, concentración, control de pensamientos y emociones. Aplicación a las sesiones de aprendizaje y práctica físico-deportiva.
5. La actividad física en la infancia: desarrollo físico (fundamentos biológicos aplicados a la actividad física), desarrollo cognitivo, desarrollo afectivo-social y desarrollo motor (aspectos cuantitativos y cualitativos de la competencia motriz.). Pautas en la elaboración, ejecución y control de programas de actividad física.
6. La actividad físico-deportiva en la niñez (o tercera infancia): desarrollo físico (fundamentos biológicos aplicados a la actividad física), desarrollo cognitivo, desarrollo afectivo-social y desarrollo motor (aspectos cuantitativos y cualitativos de la competencia motriz.). Pautas en la elaboración, ejecución y control de programas de actividad física.
7. La actividad físico-deportiva en la adolescencia: desarrollo físico (fundamentos biológicos aplicados a la actividad física), desarrollo cognitivo, desarrollo afectivo-social y desarrollo motor (aspectos cuantitativos y cualitativos de la competencia motriz.). Pautas en la elaboración, ejecución y control de programas de actividad física y entrenamiento deportivo.
8. 12.- La actividad físico-deportiva en la edad adulta: desarrollo físico (fundamentos biológicos aplicados a la actividad física), desarrollo cognitivo, desarrollo afectivo-social y desarrollo motor (aspectos cuantitativos y cualitativos de la competencia motriz.). Pautas en la elaboración, ejecución y control de programas de actividad física.
9. La actividad físico-deportiva en la tercera edad: desarrollo físico (fundamentos biológicos aplicados a la actividad física), desarrollo cognitivo, desarrollo afectivo-social y desarrollo motor (aspectos cuantitativos y cualitativos de la competencia motriz.). Pautas en la elaboración, ejecución y control de programas de actividad física.
10. Actividad física y atención a la diversidad: concepto, características. Principios de integración y normalización. La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud. Adaptaciones curriculares en Educación Física:

concepto, tipos, niveles y posibilidades. Criterios de intervención y posibilidades de participación desde una Educación Física inclusiva.

11. Discapacidad física: concepto y clasificación. Descripción y análisis de las discapacidades físicas motrices (espina bífida, parálisis cerebral, lesión medular, amputaciones...). Valoración inicial de la persona con discapacidad física. Adaptaciones y medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Deportes adaptados específicos.
12. Discapacidad intelectual: concepto y clasificación. Descripción y análisis del retraso mental (síndrome de Down, autismo...). Valoración inicial de la persona con discapacidad intelectual. Adaptaciones y medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Deportes adaptados específicos.
13. Discapacidad sensorial: concepto y clasificación. Descripción y análisis de la discapacidad visual y de la auditiva. Valoración inicial de la persona con discapacidad sensorial. Adaptaciones y medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Deportes adaptados específicos.
14. Sistemática del ejercicio. Aspectos estructurales del ejercicio físico (forma y técnica). Análisis del ejercicio físico: aspectos mecánicos, kinesiológicos y funcionales.
15. La competencia motriz: concepto y dimensiones implicadas en su desarrollo. Los niveles de habilidad en las actividades físico-deportivas y los problemas de competencia motriz.
16. El aprendizaje motor: concepto, teorías y modelos. Aplicación a la enseñanza-aprendizaje de habilidades motrices y deportivas. Fases de la adquisición motriz y factores que influyen en el aprendizaje motor. La transferencia.
17. Control del movimiento: concepto, teorías y modelos. El conocimiento de los resultados: tipos, características, adecuación, e importancia para el aprendizaje motor. El conocimiento de los resultados en el proceso de aprendizaje motor.
18. La habilidad motriz: concepto, características y clasificaciones. El análisis de las habilidades motrices y su aplicación a la enseñanza. La percepción de autoeficacia. La enseñanza y aprendizaje de habilidades motrices en Educación Física: aspectos a considerar.
19. Tareas motrices: concepto y características. Sistemas de clasificación de tareas motrices. La adaptación de las tareas motrices a la competencia motriz del alumnado. La elaboración de secuencias de tareas motrices. Factores a tener en cuenta en el diseño, presentación, conducción y finalización de tareas motrices.
20. El entrenamiento deportivo: concepto, objetivos y características. Planificación del entrenamiento deportivo: fases del proceso, tipos de programación (corto, medio y largo plazo), modelos y componentes que la constituyen.
21. La adaptación biológica: concepto, características y tipos. El síndrome general de adaptación. Adaptaciones del organismo al esfuerzo en la actividad física.
22. La carga de entrenamiento: definición y componentes de la carga (volumen, intensidad, duración). La distribución de las cargas en las diferentes estructuras temporales de la planificación del entrenamiento deportivo. La recuperación (pautas, medios y técnicas).

23. Las capacidades físicas básicas. Concepto, clasificaciones y evolución de las mismas con la edad. Relación de las fases del aprendizaje deportivo (iniciación, desarrollo y perfeccionamiento) con el desarrollo de las capacidades físicas básicas en función de la edad.
24. La resistencia: concepto, tipos y factores de los que depende. Métodos y medios de desarrollo. Tratamiento y criterios para el diseño de tareas para su desarrollo en los diferentes grupos de edad. Factores ambientales que influyen en el entrenamiento (altitud, estrés térmico, cambio horario,...).
25. El sistema cardio-vascular y sus funciones. Procesos e indicadores de adaptación a la actividad física. Efectos del entrenamiento. Factores de riesgo. Adaptación del sistema cardio-vascular al entrenamiento en condiciones especiales.
26. El sistema respiratorio y sus funciones. Procesos e indicadores de adaptación a la actividad física. Capacidades y volúmenes pulmonares; respuesta ventilatoria al entrenamiento. Efectos del entrenamiento. Adaptación del sistema respiratorio al entrenamiento en condiciones especiales.
27. La fuerza: concepto, tipos y factores de los que depende. Métodos y medios de desarrollo. Tratamiento y criterios para el diseño de tareas para el desarrollo de la fuerza en los diferentes grupos de edad.
28. El sistema muscular: estructura y funciones. Procesos e indicadores de adaptación a la actividad física. Efectos del entrenamiento: hipertrofia e hiperplasia. Adaptación del sistema muscular al entrenamiento.
29. La velocidad: concepto, tipos y factores de los que depende. Métodos y medios de desarrollo. Tratamiento y criterios para el diseño de tareas para el desarrollo de la velocidad en los diferentes grupos de edad.
30. El sistema nervioso. Organización del sistema nervioso. Niveles de funciones. Procesos e indicadores de adaptación del sistema nervioso a la actividad física. Características particulares de los diferentes períodos evolutivos.
31. La flexibilidad: concepto, tipos y factores de los que depende. Métodos y medios de desarrollo. Tratamiento y criterios para el diseño de tareas para el desarrollo de la flexibilidad en los diferentes grupos de edad.
32. El sistema óseo-articular: estructura y funciones. Efectos del entrenamiento. Características particulares de los diferentes períodos evolutivos.
33. La evaluación de las capacidades físicas básicas. Técnicas, procedimientos, instrumentos y registro de datos. Valoración de los indicadores de adaptación al entrenamiento. Aplicación en jóvenes, adultos, tercera edad y personas con discapacidad: aspectos a considerar y valor formativo.
34. Las capacidades coordinativas: concepto y clasificación. El tratamiento de las capacidades coordinativas en los diferentes grupos de edad. Criterios para el diseño de tareas para su desarrollo.
35. La evaluación de las capacidades coordinativas. Técnicas, procedimientos, instrumentos y registro de los datos. Aplicación en jóvenes, adultos, tercera edad y personas con discapacidad: aspectos a considerar y valor formativo.

36. El deporte como concepto y como fenómeno social y cultural. Funciones sociales del deporte. Tipos de deporte y clasificaciones. Deporte y valores sociales. La idea de “deporte educativo”: análisis crítico.
37. La enseñanza deportiva como hecho educativo: características, requisitos y condicionantes. Fundamentos didácticos para una educación deportiva. El papel del profesor en el proceso de adquisición y desarrollo de actitudes y valores.
38. Los deportes individuales. Características básicas de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Modelos de intervención pedagógica. Evaluación del nivel de ejecución técnico-táctico.
39. Los deportes colectivos de balón. Características básicas de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Modelos de intervención pedagógica. Evaluación del nivel de ejecución técnico-táctico.
40. Los deportes de adversario. Características básicas de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Modelos de intervención pedagógica. Evaluación del nivel de ejecución técnico-táctico.
41. El juego motor como actividad física organizada en la enseñanza y en la recreación. La actividad lúdica como recurso didáctico. Los juegos modificados. Valor educativo y cultural de los juegos populares y tradicionales.
42. El cuerpo y el movimiento como elementos de expresión y comunicación. Elementos fundamentales de la expresión: el espacio, el tiempo y la intensidad. Estimuladores del movimiento expresivo. La creatividad: factores y elementos a tener en cuenta para su desarrollo en la práctica.
43. Rasgos característicos de las manifestaciones expresivas corporales y su valor cultural y educativo. El mimo, la danza y la dramatización.
44. Actividades físicas con soporte musical. Características. La música como elemento condicionante y facilitador del movimiento. Nuevas tendencias.
45. La evaluación en el ámbito de la expresión corporal. Técnica corporal y evaluación: procedimientos e instrumentos. Creatividad y evaluación: procedimientos e instrumentos. Comunicación, expresión y evaluación.
46. Actividades físico-deportivas en el medio natural: características, tipos y recursos. La organización de actividades físicas en la naturaleza: aspectos a considerar. Las actividades físicas en el medio natural y la Educación Física. Factores a tener en cuenta en el control de riesgos y en el impacto ambiental de las actividades.
47. Actividades físicas basadas en la orientación: tipos, características y recursos para las actividades de orientación. La orientación en la clase de Educación Física. Organización, planificación y aspectos preventivos.
48. Los itinerarios en el medio natural (a pie y en bicicleta): tipos, características y recursos. Los itinerarios en el medio natural en la clase de Educación Física. Organización, planificación y aspectos preventivos.
49. La evaluación de las actividades físicas en el medio natural: enfoques, procedimientos y modelos. Técnicas e instrumentos para la evaluación de las actividades físicas en el medio natural. La evaluación de las actividades físicas en el medio natural en Educación Física.

50. La relajación. Análisis de técnicas. Influencia del control de la respiración en la relajación. La relajación en la sesión de actividad física. Nuevas tendencias.
51. Nutrición y actividad física. Balance energético: gasto y aporte de energía. La dieta equilibrada: aspectos cuantitativos y cualitativos de la dieta. La alimentación y la hidratación vinculadas al ejercicio físico (antes, durante y después). Ayudas ergonutricionales (suplementos, intermediarios metabólicos,...).
52. Aspectos preventivos en la realización de actividades físicas. Lesiones más frecuentes en la práctica físico-deportiva y primeros auxilios. La prevención de lesiones y los primeros auxilios como contenido de aprendizaje en la clase de Educación Física.
53. Riesgos vitales en la actividad físico-deportiva y actuaciones urgentes: técnicas básicas de soporte vital, de apoyo psicológico y de control del entorno.
54. La postura corporal y sus patologías. Higiene postural en la práctica de actividades físico-deportivas: pautas básicas de corrección postural y ejercicios desaconsejados. Valoración postural.
55. Hábitos perjudiciales para la salud (tabaco, alcohol, drogas, falta de descanso y dietas desequilibradas): principales causas y efectos. El dopaje deportivo y sus efectos sobre la salud. Actuaciones para la prevención de hábitos y prácticas perjudiciales para la salud desde el contexto escolar.
56. La enseñanza y el aprendizaje basado en la instrucción directa. Utilización según los objetivos, los contenidos y tareas de aprendizaje, y las características del alumnado. Papel del profesorado y del alumnado. Pautas para la utilización adecuada de este método de enseñanza.
57. La enseñanza y el aprendizaje basado en la búsqueda. Utilización según los objetivos, los contenidos y tareas de aprendizaje, y las características del alumnado. Papel del profesorado y del alumnado. Pautas para la utilización adecuada de este método de enseñanza.
58. Estilos de enseñanza favorecedores de la individualización, de la participación, de la socialización y de la creatividad. El significado y la funcionalidad de los aprendizajes en Educación Física. El aprendizaje autónomo y cooperativo en Educación Física.
59. La innovación en Educación Física: concepto y centros de atención de la innovación educativa. Innovación y calidad en la enseñanza de la Educación Física. Niveles de calidad en Educación Física: propuestas nacionales y/o internacionales. Criterios para la evaluación de la calidad de las propuestas innovadoras.
60. La investigación en Educación Física. Paradigmas cuantitativos y cualitativos de investigación. Principales líneas de investigación en Educación Física. La investigación-acción en Educación Física.
61. El proyecto de investigación en Educación Física: partes fundamentales de un proyecto. Técnicas e instrumentos de investigación en Educación Física. Tratamiento básico de la información cuantitativa y cualitativa. Evaluación de proyectos de investigación en Educación Física: criterios de valoración de calidad, relevancia y coherencia interna.

62. Estadística y análisis de datos cuantitativos en Educación Física. Índices de tendencia central y de dispersión. La curva normal. Aportaciones y posibilidades de aplicación de la estadística en la planificación y desarrollo de la Educación Física.
63. Organización y gestión de la sesión de Educación Física: estructura y modelos. El calentamiento y la vuelta a la calma en la clase de Educación Física: funciones, posibilidades didácticas. La distribución y aprovechamiento del tiempo. Selección y adecuación de espacios. Selección y utilización de recursos materiales.
64. 68.- La sesión de Educación Física: evaluación del proceso de enseñanza. Procedimientos e instrumentos de evaluación de la enseñanza. Control de la actividad y toma de decisiones del docente.
65. Género y Educación Física: evolución de las pautas culturales con respecto al género y a la actividad física. Contenidos de la Educación Física, género e igualdad de oportunidades. Uso de los espacios y género. Estrategias para la coeducación en Educación Física escolar.
66. Multiculturalidad y Educación Física. Diferencias culturales, raciales, lingüísticas y religiosas y su repercusión en la docencia de la Educación Física. Interculturalidad y estrategias de intervención encaminadas al diálogo y la igualdad en el proceso de enseñanza de la Educación Física.
67. Programas de promoción de la actividad física y de un estilo de vida activo y saludable en el entorno del centro educativo: marcos conceptuales, propuestas y acciones y órganos responsables. Comunicación, información y formación sobre los programas y posibilidades de participación de la comunidad educativa. La Educación Física como centro dinamizador de la participación de la población escolar en los programas de actividad física: estrategias y acciones.
68. Desarrollo profesional y autoformación: etapas de la carrera docente y necesidades de formación. Rasgos distintivos de los “buenos” docentes en Educación Física: los indicios de investigación sobre calidad docente. Las competencias profesionales: qué saber, qué saber hacer y actitud ante los retos educativos. El profesor/a de Educación Física y la capacidad de liderazgo de procesos formativos en los centros educativos.
69. Organización y gestión de eventos deportivos y recreativos. Estructura organizativa: sistema de competición, reglamento, recursos humanos, actos protocolarios, documentación y difusión.
70. Organización y gestión aplicada a la actividad física y al alto rendimiento: iniciativa emprendedora y empresarial, organización y gestión de empresas.
71. Evolución histórica del significado y valores asociados al cuerpo en diferentes culturas y civilizaciones. Construcción histórica y cultural de la relación cuerpo-educación: la Educación Física como materia escolar. Evolución de funciones, objetivos, corrientes y contenidos de la Educación Física escolar.
72. Fundamentos del currículo: concepto y modelos. Características del marco curricular de Educación Física. Responsabilidad del profesorado en la elaboración y desarrollo del currículo: del currículo oficial a la programación de la Educación Física. Estructura y criterios de calidad en la programación de Educación Física.

73. Origen y evolución de la profesión de Profesor/a de Educación Física. El Profesor/a de Educación Física ante los retos y exigencias sociales relacionadas con el cuerpo y la actividad física. El Profesor/a de Educación Física y los programas de fomento de la actividad física. Organismos, instituciones y asociaciones profesionales para el estudio y fomento de la Educación Física y el deporte escolar.
74. El movimiento olímpico en la historia de la actividad física y del deporte. Impacto social y cultural de los Juegos Olímpicos: análisis crítico. La Carta Olímpica: evolución y contenido actual. Olimpismo y educación: los valores en el pensamiento olímpico y la Educación Física.
75. Prevención y seguridad en las instalaciones deportivas. Normativa de aplicación. Evaluación de riesgos laborales (responsabilidad civil). Plan de emergencias (protocolos de evacuación).