

CONTENIDOS

1. Actividad física y salud

- La condición física: las cualidades físicas básicas y su relación con la salud.
- Evaluación de la propia condición física.
- Beneficios y riesgos de la actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
- Nutrición y actividad física.
- Efectos nocivos de determinados hábitos.
- Actuación y primeros auxilios ante posibles situaciones de la vida cotidiana.

2. Habilidades deportivas

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes colectivos (baloncesto, balonmano y voleibol) y de los deportes con implemento (bádminton y pala).

3. Juegos y deportes tradicionales del principado

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los juegos y deportes tradicionales asturianos (bolos, llave y rana).

4. Ritmo y expresión

- Elaboración y representación de composiciones corporales individuales, con una intención expresiva y comunicativa.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Evaluar las capacidades físicas en parámetros de salud.

Se trata de valorar si los aspirantes poseen los conocimientos básicos y una condición física mínima, mediante pruebas de capacidad motriz, fundamentalmente en aquellas capacidades físicas directamente relacionadas con la salud.

2. Demostrar determinadas habilidades deportivas específicas con un nivel mínimo de destreza técnica y táctica, bien en situaciones aisladas, bien en situaciones reales o modificadas de juego.

Su finalidad es comprobar que los aspirantes poseen un nivel mínimo en la práctica de determinadas modalidades deportivas.

3. Identificar y conocer los aspectos técnico-tácticos y reglamentarios más destacables de los juegos y deportes tradicionales asturianos (bolos, llave y rana).

El objetivo es constatar que los candidatos conocen las reglas más básicas del juego de la cuatreada, los bolos celtas, la rana y la llave, y que valoran la importancia de los juegos tradicionales en la cultura e identidad de nuestra comunidad.

4. Elaborar, de manera individual, una composición de expresión corporal o rítmica, basada en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas (mimo, danza, dramatización, baile...), con el propósito de transmitir un mensaje.

Se trata de comprobar si los aspirantes son capaces de elaborar y representar por si mismos una composición en la que se observe una intención de comunicar y expresar una idea, emoción o sentimiento. Se apreciará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música.

ESTRUCTURA DE LA PRUEBA

La prueba constará de dos partes:

1) Primera parte: consta de una **parte teórica** consistente en una prueba escrita.

2) Segunda parte: consta de una **parte práctica** que valorará la condición física y las habilidades motrices y expresivas de los aspirantes.

2.1 Pruebas de Condición Física y salud:

2.1.1 Prueba para el desarrollo de la resistencia aeróbica o Cardio respiratoria.

2.1.2 Prueba para el desarrollo de la resistencia y fuerza muscular.

2.1.3 Prueba de flexibilidad articular y elasticidad muscular.

2.2 Prueba de habilidades deportivas:

2.2.1 Consistirá en realizar una serie de desplazamientos y de tareas motrices inspiradas en los elementos técnicos propios de deportes colectivos(baloncesto, balonmano y voleibol)y de deportes con implemento(bádminton, pala).

2.3 Prueba de Expresión Corporal.

2.3.1 Prueba individual de expresión de carácter abierto y libre, ajustándose al tiempo (1'30" a 2") y a las indicaciones señaladas en los criterios de evaluación.

MATERIAL PARA LA PRUEBA

Los aspirantes acudirán con un bolígrafo para la parte teórica y con atuendo deportivo para realizar el ejercicio práctico.

Para la prueba de expresión corporal el/la aspirante podrá traer consigo un tema musical o instrumental en CD para acompañar la representación.

DURACIÓN DE LA PRUEBA

La duración de la parte teórica no será superior a 30 minutos; la parte práctica estará en función del número de aspirantes.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA LA PARTE ESPECÍFICA

1. Parte teórica: calificación máxima 3 puntos.

2. Parte práctica:

2.1 Prueba de Condición Física: calificación máxima 3 puntos.

2.2 Prueba de Habilidades Deportivas: calificación máxima 3 puntos.

2.3 Prueba de Expresión Corporal: calificación máxima 1 punto.