



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Educació i Cultura

Direcció General de Formació Professional

PROVES D'ACCÉS A CFGS

EDUCACIÓ FÍSICA

TEMARI

BLOC 1: Condició física i salut.

- 1.1 Bases teòriques i objectius de l'entrenament de les capacitats físiques condicionals.
- 1.2 Sistemes d'entrenament, evolució amb l'edat i valoració de les capacitats físiques condicionants.
- 1.3 Principis i factors de la planificació d'un programa d'activitat física i salut. Periodització de l'entrenament.
- 1.4 Components i factors d'una condició física saludable.
- 1.5 Efectes de l'activitat física sobre la salut.
- 1.6 Efectes dels hàbits i pràctiques socials que perjudiquen la salut.
- 1.7 El cos humà i l'aportació energètica. Nutrients, l'ATP i vies d'obtenció d'energia.
- 1.8 Les activitats físiques suaus. Tècniques i relació amb la correcció postural. Patologia de l'esquena.

BLOC 2: Habilitats esportives.

- 2.1 Activitats recreatives. Característiques bàsiques.
- 2.2 Els jocs. Característiques i tipus.
- 2.3 Activitats alternatives. Classificació.
- 2.4 Activitats a la natura. Característiques i classificació.
- 2.5 Activitats competitives. Concepte i classificació dels esports. Esport adaptat i esport espectacle i les implicacions.
- 2.6 Elements bàsics dels esports. Reglament. Aspectes tècnics, tàctics i estratègics. La comunicació en els esports.
- 2.7 Esports col·lectius. De cooperació-oposició. De cooperació.
- 2.8 Esports individuals. Sense oposició, amb oposició.
- 2.9 Activitats a la naturalesa. Esports de risc i aventura.
- 2.10 El lleure i l'activitat física.

BLOC 3: Ritme i expressió.

- 3.1 Evolució històrica i conceptes bàsics de l'expressió corporal.
- 3.2 Les manifestacions rítmiques. L'origen i l'evolució històrica.
- 3.3 Tècniques rítmiques i de dansa.
- 3.4 Balls i expressions rítmiques pròpies de la nostra comunitat.

CRITERIS D'AVALUACIÓ.

1. Apreciar i valorar el respecte de les normes de convivència establertes, i del'adequada utilització dels materials i instal·lacions.
2. Emetre judicis crítics envers les actituds de tolerància i esportivitat, tant en el rol de practicant com en el d'espectador.
3. Comprendre el procés d'entrenament per incrementar les capacitats físiques relacionades amb la salut, partint d'un supòsit pràctic, millorant-les respecte del nivell de partida.
4. Manifestar coneixements del seu entorn urbà i natural, valorant les possibilitats que li ofereix per a la pràctica d'activitat física.
5. Conèixer els instruments d'avaluació de les capacitats físiques i treure'n conseqüències amb l'objectiu de millorar i satisfer les necessitats i els interessos, partint d'un supòsit pràctic.
6. Dissenyar i realitzar de manera autònoma un programa d'activitat física tenint en compte la correcta utilització dels principis de l'entrenament, els sistemes i mètodes de desenvolupament de la condició física en relació amb les necessitats establertes, partint d'un supòsit pràctic.
7. Elaborar un pla dietètic pràctic a curt termini, adequat a la realització d'una determinada activitat física, atenent les variables d'edat, gènere i composició corporal.
8. Dissenyar i organitzar activitats físiques recreatives com a mitjà d'utilització del temps de lleure, utilitzant els recursos espacials i materials especificats en un supòsit pràctic.
9. Descriure la correcta execució de les habilitats específiques dels esports seleccionats, d'entre els més usuals i practicats a les Illes Balears.
10. Comprendre les possibilitats expressives corporals mitjançant la combinació dels elements espacials i temporals, amb la finalitat de transmetre sentiments, emocions i/o missatges, i descriure l'origen i evolució de les danses i balls més rellevants de les Illes Balears.

11. Diferenciar i descriure les principals característiques de les pràctiques corporals encaminades a restablir l'equilibri psicofísic i a combatre l'estrès, prenent consciència dels beneficis que reporten a la millora de la salut.

12. Elaborar i analitzar planificacions d'activitats físicoesportives en el medi natural fent especial esment a la seva conservació i millora.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA.

- Manel Castells/Carme Estarelles/Helena Santamaría/Montserrat Trullén. *Matèria Comuna. Educació Física*. Crèdits 1 i 2. Editorial Castellnou Edicions.
- Ángel Rueda Maza i altres. *La Condició Física en la Educación Secundària Obligatoria*. Editorial INDE, 1997.
- José Devís i Carmen Peiró. *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: La salud y los juegos modificados*. Editorial INDE.
- José Francisco Guzmán i Laura Elvira Macagno. *Educació física. 1er Batxillerat*. Editorial Laberinto 2004.
- Joan Solé. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*.