

Máster Universitario en profesorado de Educación Secundaria Obligatoria,
Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y
Deportivas

Especialidad: Educación Física

TEMARIO

1. El calentamiento: fundamentos y tipos. Calentamiento y prevención de lesiones. Criterios para la elaboración de tareas de calentamiento general y específico.
2. La adaptación del organismo al esfuerzo en la actividad física. El síndrome general de adaptación. Repercusiones para el desarrollo de la condición física. Procesos energéticos y actividad física: sistemas aeróbico y anaeróbico.
3. Las capacidades físicas básicas. La evaluación de las capacidades físicas. Las pruebas de capacidad física: usos y valor formativo.
4. Principios básicos para el adecuado desarrollo de la condición física (continuidad, progresión, individualización, etc.).
5. La resistencia como capacidad física básica. Consideraciones teóricas y tipos. Técnicas, instrumentos y registro de los datos. Criterios para el diseño de tareas.
6. La velocidad como capacidad física básica. Consideraciones teóricas y tipos. Técnicas, instrumentos y registro de los datos. Criterios para el diseño de tareas.
7. La fuerza como capacidad física básica. Consideraciones teóricas y tipos. Técnicas, instrumentos y registro de los datos. Criterios para el diseño de tareas.
8. La flexibilidad como capacidad física básica. Consideraciones teóricas y tipos. Técnicas, instrumentos y registro de los datos. Criterios para el diseño de tareas.
9. Planificación del entrenamiento: objetivos, fases, condiciones de su organización y factores a tener en cuenta.
10. La relajación en la Actividad Física. Análisis de técnicas; aspectos psico-fisiológicos implicados y directrices para su tratamiento en el marco escolar.
11. Concepto de salud. Actividad física, ejercicio físico, condición física y deporte
12. Beneficios de la actividad física regular sobre los sistemas orgánicos. El enemigo silencioso: el sedentarismo. Riesgos de una vida sedentaria.
13. Estructura básica de los programas de actividad física para la salud: resistencia cardiorrespiratoria, fuerza, flexibilidad y composición corporal.
14. Promoción de actividad física para la salud. Planes nacionales e internacionales de promoción de la actividad física para la salud.
15. Actividad física y poblaciones específicas. Indicaciones y contraindicaciones. Adaptaciones y pautas para la puesta en acción.

16. Valoración del estado nutricional. Actividad física, alimentación y composición corporal
17. Valoración de la ingesta calórica. Determinación del gasto energético. Equilibrio energético.
18. Praxiología motriz. Lógica interna y lógica externa. Universales. Aplicación al análisis de situaciones motrices.
19. Praxiología motriz. Comportamiento motor; conducta motriz y acción motriz. Aplicación al análisis de situaciones motrices.
20. Praxiología motriz. Comunicación motriz e interacción motriz.
21. El deporte como fenómeno social y cultural: deporte educativo, deporte para todos, deporte de base, deporte de rendimiento. Objetivos y modelos de desarrollo.
22. Deportes individuales. Características e implicaciones para su implementación. Principios y reglas de acción. Valores educativos y para la salud.
23. Deportes individuales. Clasificación: aspectos comunes, diferenciadores y su trascendencia. Eficacia y automatización.
24. Deportes de adversario. Características e implicaciones para su implementación. Principios y reglas de acción. Valores educativos y para la salud.
25. Deportes de adversario. Clasificación: aspectos comunes, diferenciadores y su trascendencia. Roles sociomotores y roles estratégicos.
26. Deportes de invasión. Características e implicaciones para su implementación. Principios y reglas de acción. Valores educativos y para la salud.
27. Deportes de invasión. Clasificación: aspectos comunes, diferenciadores y su trascendencia. Roles sociomotores y roles estratégicos.
28. Deportes con intervención alternativa, en espacio compartido o no. Sistematización: aspectos comunes, diferenciadores y su trascendencia. Roles sociomotores y roles estratégicos.
29. Deportes con intervención alternativa, en espacio compartido o no. Características e implicaciones para su implementación. Principios y reglas de acción. Valores educativos y para la salud.
30. Recreación y tiempo libre: concepto y evolución. Los juegos deportivo-recreativos, actividades recreativas y alternativas al deporte reglado.
31. Actividades físicas y deportivas en el medio natural. Características diferenciales de las AF con incertidumbre del medio. Condiciones para su organización, aplicación y para el control de riesgos.
32. Actividades físicas y deportivas náuticas. Características, pautas para su práctica y condiciones para el control de riesgos.
33. Actividades físicas y deportivas de montaña. Características, condiciones de control de riesgos.

34. Actividades físicas y deportivas de invierno. Características, condiciones de control de riesgos.
35. El juego motor: valores educativos, recreativos y relacionales y de ocupación del tiempo libre.
36. El juego motor: características estructurales y funcionales.
37. El juego motor: características organización y sistemas de clasificación.
38. Actividades corporales de expresión: características, clasificaciones y análisis estructural y funcional.
39. Expresión Corporal: evolución histórica, características y elementos fundamentales de la motricidad expresiva.
40. La Danza como actividad motriz. Características de su lógica interna y externa. Modalidades.
41. Ritmo y sincronización motriz: características, fases, requisitos y aplicación en las actividades deportivas y artístico-expresivas
42. Percepción del propio cuerpo. La postura corporal. Lateralidad Tareas de conciencia corporal y pautas para su correcta ejecución y control.
43. Equilibrio y coordinación motriz. Aplicación a las tareas de ajuste.
44. Capacidades perceptivo-motrices. Organización y estructuración espacio-temporal. Aplicación a la toma de decisiones.

MODELO DE EXAMEN

Desarrolle el tema indicado, teniendo en cuenta que los criterios con los que será calificado son:

- | | |
|---|----------------|
| – Actualidad y riqueza de la información aportada | hasta 3 puntos |
| – Coherencia y claridad en la estructura del tema | hasta 2 puntos |
| – Pertinencia y exactitud de las nociones empleadas | hasta 4 puntos |
| – Precisión terminológica y conceptual | hasta 1 puntos |

Se tendrán en cuenta las incorrecciones lingüísticas: ortográficas, semánticas, morfológicas, sintácticas... restando 0'1 puntos por cada una de ellas.

Para aprobar será necesario alcanzar una puntuación mínima de 5 puntos

Tiempo disponible: 90 minutos