

USTEC·STES

Intersindical Alternativa de Catalunya IAC

TEMARI D'EDUCACIÓ FÍSICA

Aprovat per Ordre de 9 de setembre de 1993 (BOE del 21)

1. Epistemologia de l'Educació Física: evolució i desenvolupament de les diferents concepcions i del seu objecte d'estudi.
2. L'educació física en el sistema educatiu. Història i evolució de les funcions de l'Educació Física. Evolució del model curricular de l'Educació Física escolar.
3. Les taxonomies d'objectius i el seu valor didàctic. Taxonomies de l'àmbit motor: aplicacions pràctiques per al desenvolupament del procés d'ensenyament i aprenentatge en Educació Física.
4. Els continguts de l'Educació Física: evolució i corrents que han originat. Valor i tractament educatiu que han rebut els corrents més esteses.
5. La coeducació i igualtat dels sexes en el context escolar. Estereotips i actituds sexistes en Educació Física: tractament educatiu a través dels objectius, continguts, metodologia i activitats d'ensenyament de l'Educació Física.
6. Adaptacions curriculars i educació física. L'atenció i tractament de les necessitats educatives especials en els elements d'accés al currículum i en els elements bàsics del mateix (objectius, continguts, criteris d'avaluació i metodologia).
7. Desenvolupament motor: el creixement i l'evolució d'aspectes quantitius i qualitius més rellevants per al moviment humà en l'edat escolar.
8. Mesurament i avaluació del desenvolupament motor. Tendències en els aspectes a avaluar. procediments i instruments per al mesurament i avaluació del desenvolupament motor.
9. Estructura de l'exercici físic. Forma i tècnica. Anàlisi dels elements mecànics, kinesiològics i funcionals. Repercussions en l'Educació Física escolar.
10. Els sistemes naturals en Educació Física. Evolució i aspectes tècnics. Aplicacions actuals.
11. Els sistemes analítics en Educació Física. Evolució i aspectes tècnics. Aplicacions actuals.
12. Els sistemes rítmics en Educació Física. Evolució i aspectes tècnics. Aplicacions actuals.
13. La condició física: concepció i evolució dels corrents. Sistemes de desenvolupament de la condició física: classificació, característiques i consideracions per a la seva aplicació en el marc escolar de la Educació Secundària.
14. Principis bàsics per a l'adequat desenvolupament de la condició física (continuitat, progressió, individualització, etc.).
15. L'escalfament: fonaments i tipus. Funcions: escalfament i rendiment, escalfament i prevenció de lesions, escalfament i aprenentatge. Criteris per a l'elaboració de tasques de escalfament general i específic.
16. Capacitats físiques bàsiques. Concepte, classificacions i evolució de les mateixes. Evolució en el desenvolupament motor dels alumnes i les alumnes d'Educació Secundària.

USTEC·STES

Intersindical Alternativa de Catalunya IAC

TEMARI D'EDUCACIÓ FÍSICA

17. Factors que intervenen en el treball de desenvolupament de la condició física: intensitat i volum; recuperació, durada i repeticions.
18. L'adaptació de l'organisme a l'esforç en l'activitat física. La síndrome general d'adaptació. Repercussions per al desenvolupament de la condició física.
19. Processos energètics i activitat física: sistemes aeròbic i anaeròbic.
20. La resistència com a capacitat física bàsica. Consideracions teòriques. Tipus de resistència. Tractament i criteris per al disseny de tasques per al seu desenvolupament en el marc escolar.
21. El sistema cardio-respiratori. Estructura i funcions. Característiques particulars del període evolutiu corresponent a l'etapa. Consideracions a tenir presents en la classe d'Educació Física.
22. La força com a capacitat física bàsica. Consideracions teòriques. Tipus de força. tractament i criteris per al disseny de tasques per al seu desenvolupament en el marc escolar.
23. El sistema muscular. Estructura i funcions. Característiques particulars del període evolutiu corresponent a l'etapa. Consideracions a tenir presents en la classe d'Educació Física.
24. La velocitat com a capacitat física bàsica. Consideracions teòriques. Tipus de velocitat. Tractament i criteris per al disseny de tasques per al seu desenvolupament en el marc escolar.
25. El sistema nerviós. Organització del sistema nerviós. Nivells de funcions. Característiques particulars del període evolutiu corresponent a l'etapa. Consideracions a tenir presents en la classe d'Educació Física.
26. La flexibilitat com a capacitat física bàsica. Consideracions teòriques. Tipus de flexibilitat. Tractament i criteris per al disseny de tasques per al seu desenvolupament en el marc escolar.
27. El sistema ossi-articular. Estructura i funcions. Característiques particulars del període evolutiu corresponent a l'etapa. Consideracions a tenir presents en la classe d'Educació Física.
28. L'agilitat com a capacitat resultant. Tractament i criteris per al disseny de tasques per al seu desenvolupament en el marc escolar. Aspectes fisiològics implicats.
29. Les qualitats motrius: concepte i classificació. La coordinació i l'equilibri com aspectes qualitius del moviment. Mètodes i sistemes per al seu desenvolupament. Evolució en el desenvolupament motor dels alumnes i les alumnes d'Educació Secundària.
30. Les habilitats bàsiques. Concepte, classificació i anàlisi. Evolució en el desenvolupament motor dels alumnes i les alumnes d'Educació Secundària. Funció en el currículum d'Educació Física per a la Educació Secundària.
31. La respiració com a contingut en l'educació secundària. Bases psicofisiològiques. Mecànica de la respiració i fases o tipus de la mateixa. Influència dels ritmes respiratoris en

USTEC·STES

Intersindical Alternativa de Catalunya IAC

TEMARI D'EDUCACIÓ FÍSICA

l'activitat física. Disseny d'activitats i ubicació de les mateixes per al seu tractament en el context escolar.

32. La relaxació com a contingut específic en l'educació secundària. Anàlisi de tècniques: aspectes psicofisiològics implicats, valor educatiu de les mateixes i directrius per al seu tractament en el marc escolar.

33. L'esport com a fenomen social i cultural. Concepte i tractament pedagògic: característiques per convertir-se en fet educatiu.

34. L'aprenentatge esportiu en el marc escolar. Característiques. Models d'ensenyament: fases en el seu ensenyament i aprenentatge.

35. Els esports individuals. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris. exemplificacions sobre alguns esports.

36. Els esports individuals com a contingut d'ensenyament al currículum de l'àrea. intencions educatives i d'aprenentatge, possibles adaptacions i orientacions per al seu tractament didàctic.

37. Els esports d'adversari. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris. exemplificacions sobre alguns esports.

38. Els esports d'adversari com a contingut d'ensenyament al currículum de l'àrea. intencions educatives i d'aprenentatge, possibles adaptacions i orientacions per al seu tractament didàctic.

39. Els esports col·lectius. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris. exemplificacions sobre alguns esports.

40. Els esports col·lectius com a contingut d'ensenyament al currículum de l'àrea. intencions educatives i d'aprenentatge, possibles adaptacions i orientacions per al seu tractament didàctic.

41. Recreació i temps lliure: concepte i evolució. Els jocs esportiu-recreatius: aspectes educatius dels mateixos i la seva contribució al currículum de l'Educació Física.

42. Els jocs i esports tradicionals i populars: conceptes i classificacions. Valor cultural i educatiu dels mateixos.

43. El joc: teories i característiques del mateix. El joc com a activitat física organitzada. Estratègies del joc. El joc com a contingut de l'Educació Física i com a recurs didàctic. els jocs modificats.

44. El cos i el moviment com a elements d'expressió i comunicació. elements fonamentals de l'expressió: l'ús tècnic i significat de la intensitat, temps i espai dels moviments. Trets característics de les manifestacions expressives corporals i el seu valor educatiu.

45. La dansa com a manifestació expressiva i de comunicació. Evolució de la dansa. dansa tradicional. Dansa moderna. Possibles adaptacions al context escolar.

46. La dramatització: el llenguatge del gest i la postura. Tècniques bàsiques. Possibles adaptacions al context escolar.

TEMARI D'EDUCACIÓ FÍSICA

47. Activitats en el medi natural. Tipus, classificacions i recursos. Organització d'activitats físiques a la natura.
48. L'orientació en el medi natural. Conceptes i recursos per a l'orientació. Orientació i activitat física: jocs i activitats d'orientació.
49. Nutrició i activitat física. Metabolisme basal i calories. Tipus d'activitat física i despesa energètica. La dieta equilibrada: aspectes quantitius i qualitius de la dieta.
50. Aspectes preventius en la pràctica d'activitat física i actuació en accidents esportius. Lesions més freqüents relacionades amb el sistema locomotor: primers auxilis.
51. La postura corporal i les seves patologies: implicacions en el desenvolupament de l'adolescent. Prevenció i tractament en el marc escolar.
52. Salut i activitat física. Efectes positius i contraindicacions de l'activitat física en la salut i qualitat de vida.
53. L'aprenentatge motor: evolució històrica i fonamentació teòrica de les actuals concepcions.
Models teòrics explicatius de l'aprenentatge motor.
54. L'aprenentatge motor: fases de l'adquisició motriu i factors que influeixen en l'aprenentatge motor. La transferència i l'aprenentatge motor.
55. El model de processament de la informació: la percepció, decisió, execució i control del moviment. Repercussions en el procés d'ensenyament i aprenentatge.
56. Control del moviment i retroalimentació: el coneixement dels resultats. Tipus i característiques del coneixement dels resultats. Valor del coneixement dels resultats en l'aprenentatge motor.
57. Habilitat i tasques motrius: conceptes, classificacions i anàlisi dels aspectes fonamentals pel seu ensenyament i aprenentatge.
58. Mètodes i estratègies d'ensenyament en Educació Física. Tendències i classificacions. Utilització segons l'anàlisi de les tasques d'aprenentatge i les característiques dels alumnes i de les alumnes.
59. L'ensenyament i aprenentatge basats en la recepció: la reproducció de models. Paper del professor i de l'alumne en aquest enfocament de l'ensenyament i l'aprenentatge.
60. L'ensenyament i aprenentatge basats en el descobriment. La resolució de problemes i el descobriment guiat. Paper del professor i de l'alumne en aquest enfocament de l'ensenyament i l'aprenentatge.
61. Les instal·lacions per a l'Educació Física i el seu equipament. Conceptes bàsics. organització i normes per al seu ús. La autoconstrucció de materials útils per a l'activitat física.
62. La investigació en Educació Física. Paradigmes quantitius i qualitius d'investigació. La investigació-acció en l'Educació Física.
63. L'avaluació de les capacitats físiques. Tècniques, instruments i registre de les dades. les proves de capacitat física: usos i valor formatiu.

USTEC·STES

Intersindical Alternativa de Catalunya IAC

TEMARI D'EDUCACIÓ FÍSICA

64. L'avaluació de les qualitats motrius (capacitats coordinatives). Tècniques, instruments i registre de les dades. Les proves de capacitat motriu: usos i valor formatiu.

65. El municipi i la pràctica d'activitats físiques. Recursos materials i humans. Implicacions en el currículum de l'Educació Física escolar.