

EDUCACIÓ FÍSICA

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 a l'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 estesos.
5. La coeducació i igualtat dels sexes en el context escolar. Estereotips i actituds sexistes a 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 (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 per 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 a educació física. Evolució i aspectes tècnics. Aplicacions actuals.
11. Els sistemes analítics a l'educació física. Evolució i aspectes tècnics. Aplicacions actuals.
12. Els sistemes rítmics a 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 al marc escolar de l'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 d'escalfament general i específic.
16. Capacitats físiques bàsiques. Concepte, classificacions i evolució. Evolució en el desenvolupament motor dels alumnes i les alumnes d'educació secundària.

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 al marc escolar.
21. El sistema cardiorespiratori. 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 al 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 al 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 la flexibilitat. Tractament i criteris per al disseny de tasques per al seu desenvolupament al 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 a 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 i de les alumnes d'educació secundària. Funció en el currículum d'educació física per a l'educació secundària.
31. La respiració com a contingut en l'educació secundària. Bases pseudofisiològiques. Mecànica de la respiració i les seves fases o tipus. Influència dels ritmes respiratoris en l'activitat física. Disseny d'activitats i ubicació per al seu tractament en el context escolar.

32. La relaxació com a contingut específic en l'educació secundària. Anàlisi de tècniques: aspectes pseudofisiològics implicats, valor educatiu d'aquestes tècniques i directrius per al seu tractament al 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 al 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 esportius recreatius: aspectes educatius i la seva contribució al currículum de l'educació física.

42. Els jocs i esports tradicionals i populars: conceptes i classificacions. El seu valor cultural i educatiu.

43. El joc: teories i característiques. 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.

47. Activitats en el medi natural. Tipus, classificacions i recursos. Organització d'activitats físiques en la naturalesa.

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 a 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 per al seu ensenyament i aprenentatge.

58. Mètodes i estratègies d'ensenyament a educació física. Tendències i classificacions. Utilització segons l'anàlisi de les tasques d'aprenentatge i les característiques dels 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 guiats. 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. L'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.

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.