

PARTE TEÓRICA

- DEPORTES
 1. Hándbol, softbol, atletismo, vóley
 2. Conocimiento de técnicas generales y específicas de los deportes
 3. Reglas de juego (comprensión de situaciones de juego y arbitraje)
 4. Juego reducido (2Vs.2, 3Vs.3, 4Vs.4) comprensión de las situaciones tácticas que propone cada formación de juego reducido.

- Confección de trabajos prácticos para presentar y defender en el examen
 1. Definición de “Deportes Alternativos”, y presentación de al menos 3 deportes alternativos, explicando el objetivo del juego y las situaciones básicas de cada uno.
 2. Actividad física: Relación entre el ejercicio aeróbico y los beneficios para la salud cardiovascular
 3. Elección de un deporte visto en clase.
 - a) Reglamento
 - b) Gráficos del campo de juego y ubicación de los jugadores. Funciones por puesto o ubicación en la cancha.
 - c) Sistemas de ataque y defensa más comunes en este deporte.

Los alumnos que aprueben la parte teórica pasarán a rendir la parte práctica. Para esto deberán concurrir con ropa y calzado deportivo al examen.

PARTE PRÁCTICA:

- Fuerza y flexibilidad. Propuesta y realización de ejercicios para su mejora en el desarrollo muscular. Explicación del sentido de cada ejercicio presentado.
- Conocimientos sobre huesos, músculos y articulaciones en torno a los grupos musculares más importantes y sus funciones de movimiento
- Carrera continua y actividades de resistencia aeróbica. Criterios para su desarrollo con un criterio de salud.