



## **TEMARI I CRITERIS D'AVALUACIÓ DEL CURS DE FORMACIÓ ESPECÍFIC PER A L'ACCÉS A CICLES FORMATIUS DE GRAU SUPERIOR**

### **Matèria: CIÈNCIES DE L'ESPORT**

- **Blocs de continguts i criteris d'avaluació:**

1. Sociologia i història de l'activitat física i l'esport

1.1 Perspectiva històrica de l'activitat física i l'esport:

- La definició tradicional de l'esport .
- L'esport com a sistema obert.
- Les pràctiques corporals al llarg de la història.

1.2 Cultura i procés de socialització:

- Cultura esportiva: valors tradicionals i nous valors de l'esport.

1.3 Procés de socialització i l'esport:

- La transferència de valors adquirits en l'esport a d'altres àmbits.
- Socialització en l'esport d'alt nivell.

1.4 L'organització social de l'esport

- Procés d'institucionalització de l'esport
- Institucions i entitats esportives: el club esportiu, les organitzacions públiques i les organitzacions comercials

Criteris d'avaluació:

1. Descriu i reconeix els trets fonamentals de l'esport i de l'activitat física en la seva perspectiva històrica.
2. Compren i justifica la importància del procés de socialització en l'àmbit de l'esport.
3. Descriu i reconeix les bases teòriques que permeten justificar la transferència dels valors adquirits dins de l'àmbit esportiu.
4. Identifica els valors individuals i socials de l'esport. Estableix relacions entre els valors dels jocs d'altres cultures i èpoques i l'esport en les societats actuals.
5. Descriu i analitza el procés d'institucionalització de l'esport i la seva relació amb les institucions i entitats esportives.
6. Analitza de manera crítica l'esport com a fenomen social i cultural, i la seva repercussió en els mitjans de comunicació.

2. Motricitat i Aprenentatge motor

2.1 Les diferents interpretacions de la motricitat.

2.2 La motricitat bàsica en el nen/a de 0 a 12 anys

- Importància i necessitat de la motricitat en el nen. L'educació del moviment.
- Taxonomia de la motricitat humana.
- Anàlisi dels diferents elements motrius que constitueixen la motricitat del nen.
- L'esquema corporal
- El procés de lateralitat. L'actitud corporal. La respiració. La relaxació. La coordinació dinàmica. Les capacitats coordinatives generals i especials.

2.3 Conceptualització de l'aprenentatge motor

2.4 Models explicatius de l'aprenentatge motor

2.5 Processos psicològics en l'aprenentatge motor

- La motivació. El creixement físic

2.6 Desenvolupament motor

- Conceptualització i factors que determinen el desenvolupament motor
- Fases d'especialització de la motricitat
- Etapes en el desenvolupament motor

Criteris d'avaluació:

1. Analitza l'evolució de la motricitat humana fins als 12 anys



2. Identifica i reconeix els diferents elements motrius que constitueixen la motricitat del nen.
3. Descrigui i reconeix les característiques que defineixen els conceptes de lateralitat, capacitats coordinatives i capacitats físiques.
4. Analitza la importància de la motivació i del creixement físic com a elements determinants en l'aprenentatge motor.
5. Descrigui les etapes del desenvolupament motor i la seva implicació en la pràctica de l'activitat física i l'esport.

### 3. L'activitat física i la salut

#### 3.1 La salut i l'activitat física

- Hàbits perjudicials i saludables.
- Nutrició.

#### 3.2 Prevenció de lesions i actuació davant els accidents.

- Normes de prevenció
- Primers auxilis

#### Criteris d'avaluació:

1. Analitza i valora els diferents hàbits perjudicials i saludables que influeixen en la salut i els relacionats amb l'activitat física.
2. Elabora programes d'activitat física orientats a la salut,
3. Descrigui els elements que constitueixen l'autocontrol corporal: la higiene, l'alimentació equilibrada, el descans i la relaxació.
4. Coneix i identifica els elements bàsics d'una nutrició equilibrada segons les diferents tipologies de persones; sedentàries, esportistes.
5. Analitza els conceptes de prevenció i seguretat en l'activitat física, i proposa l'execució de diferents activitats que hi estiguin relacionades.
6. Descrigui les pautes d'actuació davant d'accidents i en determinades lesions

### 4. Activitats fisicoesportives

#### 4.1 Els esports, classificació, factors estructurals.

- Activitat física, exercici físic i esport. Conceptualització i contextualització en l'àmbit educatiu, de la salut i del rendiment esportiu. Taxonomies específiques de l'exercici físic
- Els esports. La classificació dels esports. Les característiques general i els factors estructurals que justifiquen les diferents agrupacions dels esports.
- Els esports emergents

#### 4.2 Manifestacions de l'esport i de l'activitat física

##### 4.2.1 L'esport i l'activitat física / la qualitat de vida.

- Conceptualització de l'esport en l'àmbit de la salut: salut, activitat física, exercici físic i condició física entre d'altres.
- Beneficis i inconvenients de l'activitat física i l'esport.

##### 4.2.2 L'esport i l'activitat física / la recreació i les activitats en el medi natural.

- Conceptualització de l'esport en l'àmbit de la recreació: esport, recreació, temps lliure i d'oci, entre d'altres.
- Característiques de les pràctiques d'activitats físiques en el temps de lleure/oci de la població i els seus àmbits d'aplicació.
- Aspectes organitzatius de les activitats físico-recreatives.
- L'animació de grups i la seva aplicació a les activitats físiques recreatives.
- La recreació esportiva i la seva vinculació a l'activitat turística.
- Organització d'activitats en el medi terrestre i en el medi aquàtic .

##### 4.2.3 L'esport i l'activitat física / la competició i el rendiment.

- Conceptualització de l'esport en l'àmbit de la competició.
- Els sistemes competitius dins de l'esport.
- El funcionament i la cultura de les organitzacions esportives vinculades amb les competicions esportives.
- El marc legal que afecta a l'esport de competició
- L'entrenament de la condició física.



#### 4.2.4 L'esport i l'activitat física / "l'esport espectacle"

- Conceptualització de l'esport com a manifestació de l'espectacle.
- La transmissió de valors a través de l'esport espectacle.
- "L'esport espectacle" com a producte de marketing.

#### 4.2.5 L'esport i activitat física / l'expressió

- Conceptualització de l'esport com a manifestació de l'expressió en el procés educatiu.
- Tendències actuals i enfocaments .
- Activitats rítmiques i expressives: expressió corporal, dansa, coreografia.

#### 4.3 L'esport adaptat

##### Críteris d'avaluació:

1. Analitza les característiques dels diferents vessants de l'activitat física i esportiva.
2. Descriu els elements que defineixen els diferents esports i la seva classificació. Elements diferencials i elements comuns
4. Descriu i identifica l'organització dels esports i els factors estructurals que justifiquen les característiques internes.
5. reconeix i identifica les els factors que afavoreixen l'aparició d'esports emergents.
6. Coneix i valora els efectes positius de la inclusió en l'activat física per la millora de la salut i la qualitat de vida.
7. Identifica i reconeix els efectes positius de l'activitat física en les relacions interpersonal i socials.
5. Analitza les possibilitats de l'activitat fisicoesportiva relacionada amb el lleure i el temps d'oci.
6. Descriu i caracteritza l'oferta d'activitats físiques recreatives més habituals en diferents àmbits: escolar i associatiu, entre d'altres.
7. Analitza i reflexiona sobre el concepte de lleure i temps d'oci. Reconeix la importància de l'activitat física en el temps de lleure.
8. Coneix i valora els efectes positius de la pràctica de l'activitat física en el medi natural.
9. Planifica i dissenya activitats en el medi natural, tenint en compte el material i equipament necessaris, les característiques del medi i les normes de seguretat que cal garantir.
10. Incorpora en la planificació d'activitats recreatives els elements bàsics de dinamització i animació de grups.
11. Reconeix les activitats recreatives com a recursos de dinamització turística en diferents entorns i situacions.
11. Analitza els diferents tipus i sistemes de competició en l'esport.
12. Analitza i compara les funcions de les institucions vinculades a l'esport de competició i de rendiment.
13. Analitza el marc legal que afecta a l' esport de competició i de rendiment
14. Reconeix els principis i mètodes d'entrenament.
15. Descriu les diferents etapes de l'entrenament esportiu orientat al rendiment
16. Analitza i valora els efectes de la transmissió de valors a través de "l'esport espectacle" en l'àmplia gamma de manifestacions.
17. identifica i descriu "l'esport espectacle" com a producte de marketing dins d'un entorn globalitzat.
18. Dissenya composicions senzilles corporals individuals i col·lectives.
19. Programa activitats individuals i en grup que afavoreixin la comunicació i l'expressió per mitjà del llenguatge corporal, utilitzant si escau un suport rítmic.
20. Descriu els element bàsics que cal incorporar en una coreografia.
21. Caracteritza l'esport adaptat i valora els avantatges de la participació en activitats físiques per part de les persones amb necessitats d'adaptació.