
 <p>DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS</p>	<p>Pruebas para la Obtención del Título de Técnico Superior en Animación de actividades físicas y deportivas</p> <p>Convocatoria Curso 2016-17</p>	 <p>CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Comunidad de Madrid</p>
--	--	--

<p>MÓDULO 4</p>	<p>FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS Y BASES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</p>
-----------------------------------	--

CONTENIDOS (REAL DECRETO 1262/1997 – B.O.E. 11/09/1997)

<p>1.- ESTRUCTURAS Y FUNCIONES ORGÁNICAS APARATO LOCOMOTOR (HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS) APARATO RESPIRATORIO APARATO CIRCULATORIO APARATO DIGESTIVO Y APARATO NERVIOSO</p> <p>2.- FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO ADAPTACIÓN CARDIOVASCULAR, METABOLISMO ENERGÉTICO, ADAPTACIÓN MUSCULAR</p> <p>3.- BIOMECÁNICA Y ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO INTERVENCIÓN DE LOS SISTEMAS ÓSEOS, ARTICULAR Y MUSCULAR EN LAS DISTINTAS ACCIONES MOTRICES. ANÁLISIS DE LOS EJERCICIOS. SISTEMÁTICA. ANÁLISIS MECÁNICO DEL MOVIMIENTO. ANÁLISIS FUNCIONAL DEL MOVIMIENTO.</p> <p>4.- ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (FITNESS, HIGIENE POSTURAL, TÉCNICAS RECUPERADORAS, PAUTAS Y CONTRAINDICACIONES EN LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO)</p> <p>5.- COMPOSICIÓN CORPORAL, BALANCE ENERGÉTICO Y CONTROL DE PESO: NUTRICIÓN, ANÁLISIS DE LOS ALIMENTOS, ELABORACIÓN DE DIETAS, CONTROL DE PESO.</p> <p>6.- FACTORES DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ: FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD RESISTENCIA CAPACIDADES COORDINATIVAS. COORDINACIÓN. EQUILIBRIO. AGILIDAD</p> <p>7.- CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS, POSIBILIDADES Y LIMITACIONES MOTRICES EN LAS DIFERENTES ETAPAS EVOLUTIVAS</p> <p>8.- DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS PRINCIPIOS GENERALES MÉTODOS DE DESARROLLO PLANIFICACIÓN PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</p>

ESTRUCTURA DE LA PRUEBA

La prueba consistirá en un cuestionario tipo test sobre los contenidos del módulo de 40 preguntas, cada pregunta valdrá 0,25.

Cada dos respuestas erróneas, restarán una pregunta bien respondida (cada dos respuestas fallidas resta 0,25 puntos).

Duración aproximada de la prueba: 1 hora 40 minutos

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y VALORACIÓN

- La valoración del examen será de 0 a 10.
- **Las personas que no logren alcanzar 5 puntos estarán suspensas.**
- Esta prueba escrita supondrá el 100% de la calificación final.

PROTOCOLO Y MATERIAL NECESARIO

LAS PERSONAS CITADAS PARA LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DEBERÁN ESTAR EN EL AULA CORRESPONDIENTE A LA HORA ESTABLECIDA POR EL CENTRO. LOS ALUMNOS QUE LLEGUEN 10 MINUTOS TARDE NO PODRÁN REALIZAR EL EXAMEN. SE PASARÁ LISTA Y SE COTEJARÁ CON EL DOCUMENTO NACIONAL DE IDENTIDAD QUE LLEVARÁN A LA VISTA. SE EXPLICARÁ EL DESARROLLO DE LA PRUEBA Y SE ENTREGARÁN LOS EXÁMENES. LOS TELÉFONOS MÓVILES DEBERÁN ESTAR APAGADOS Y GUARDADOS.

MATERIAL NECESARIO:

D.N.I.

BOLÍGRAFO AZUL O NEGRO.

ORIENTACIONES GENERALES

CON LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA SE PRETENDE COMPROBAR QUE LOS ALUMNOS SON CAPACES DE:

- 1.- Conocer la función de los diferentes sistemas y aparatos del organismo, explicando los mecanismos de adaptación fisiológica de los mismos a la práctica de actividades físicas.
- 2.- Analizar los movimientos básicos del aparato locomotor desde el punto de vista biomecánico,

explicando las estructuras anatómicas que intervienen en su ejecución.

3.- Analizar las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.

4.- Definir las capacidades condicionantes y coordinativas y conocer y aplicar los criterios y procedimientos de intervención para su desarrollo y mejora

5.- En un supuesto práctico donde se determinan las características y objetivos de un grupo de usuarios:

Determinar las capacidades que se deben desarrollar y los métodos más adecuados.

Establecer una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades.

Demostrar la ejecución correcta de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades coordinativas.

6.- Clasificar las actividades físico-deportivas en función del gasto energético que comportan y explicar la influencia de la actividad física sobre el control de peso.

7.- En un supuesto práctico donde se definan las características antropométricas y fisiológicas de un individuo y utilizando tablas de referencia:

Calcular el aporte calórico de los alimentos propuestos.

Calcular el valor de ingesta calórica recomendable.

Confecionar una dieta equilibrada.

8.- Describir los efectos de las diferentes técnicas recuperadoras sobre el organismo: sauna, masaje, baño de vapor, Etc.