



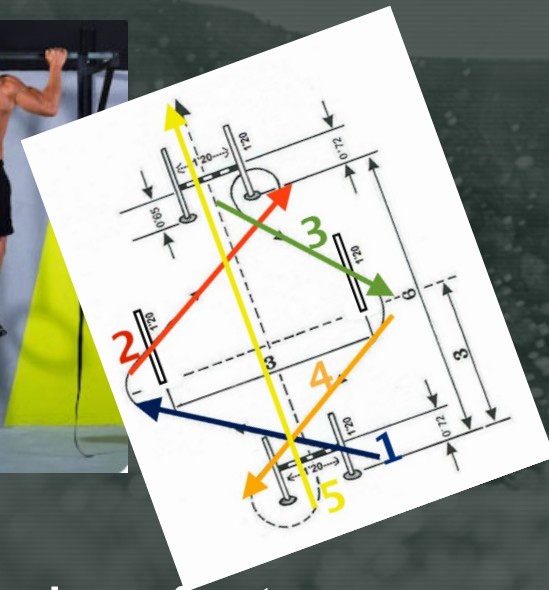
MATERIA OPTATIVA DE 1º E 2º DE BACHARELATO

# PREPARACIÓN DE PRUEBAS FÍSICAS REGULADAS

# XUSTIFICACIÓN

1 hora semanal

A proposta da materia xorde coa pretensión de ofertar ao alumnado a posibilidade de prepararse para diferentes oposicións ou probas de acceso nas que se deban superar uns exames ou probas físicas específicas de admisión.



## ▸ Obxectivos da materia

- Coñecer as diferentes probas específicas de admisión para o acceso a determinadas ensinanzas ou oposición.
- Preparar as probas elixidas.
- Mellorar as calidades físicas e psicomotrices para superar ou obter unha puntuación elevada nas probas físicas elixidas.
- Valorar actividades físico-deportivas e artístico-expresivas como medio para ocupar de forma activa o tempo libre, e como medio para liberar tensións e estrés propios desta idade.
- Favorecer o desenvolvemento integral do alumnado a través do deporte: mellora física, psíquica e afectiva.

# Que contidos vemos na materia I

## Xeneralidades das probas físicas

- Probas de Resistencia
- Probas de Forza
- Probas de Velocidade
- Probas de Flexibilidade

## Probas físicas de acceso á Facultade

- Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física

## Probas Físicas de acceso aos perfís profesionais máis demandados:

- Bombeiros
- Policía Nacional
- Garda Civil
- Exército



## Probas físicas de acceso a Ensinanzas deportivas

- Judo e Defensa Persoal
- Vela
- Hípica
- Deportes de Montaña e Escalada
- Deportes de Inverno
- Fútbol
- Fútbol Sala
- Atletismo
- Balonmán
- Baloncesto
- Piragüismo
- Salvamento y Socorrismo...



## Que contidos vemos na materia II



### Outras oposicións que teñen probas Físicas

- Policía Local
- Axente Forestal
- Seguridade privada...



### Práctica global de xogos e actividades físico-deportivas saudables

- Xogos cooperativos
- Xogos de Deportes Populares e Tradicionais
- Xogos e deportes alternativos

### Práctica global de xogos e actividades artístico-expresivas

- Bailes: aeróbic, zumba, step...
- Xogo Dramático e Mimo
- Dinámicas de grupo variadas

# As sesións

▶ Eminentemente prácticas

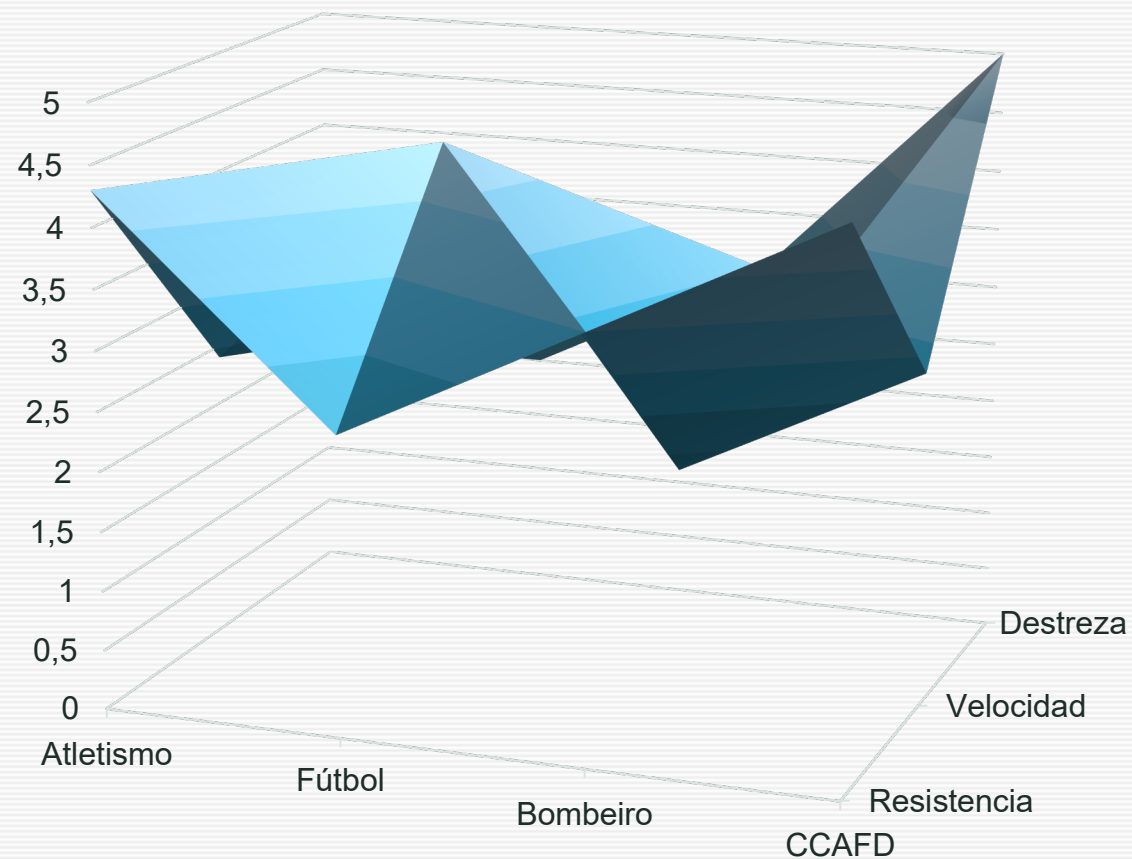
Utilización da aula virtual do centro para:

- Exponer os contidos teóricos
- Presentar os traballos que se propoñan



# Plan de ejercicios

A ser posible individualizado



# AVALIACIÓN

- Participación e actitudes diarias
- Exame teórico
- Probas prácticas
- Traballos





Se queres preparar algunha proba física de acceso,  
tés ganas de mellorar a túa condición física facendo  
exercicios intensos ou queres aprender a planificar o teu  
adestramento, esta materia é unha boa opción

**Grazas**

