



Trabajos voluntarios

Condición física y salud corporal.

- Las funciones orgánicas relacionadas con la actividad física: Contracción muscular, El sistema circulatorio, el sistema respiratorio.
- El calentamiento.
- Las cualidades físicas básicas: Resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad, agilidad.
- Cambios orgánicos debidos a la práctica de la actividad física: Concepto de adaptación . Mecanismos generales de adaptación. Ley de Seyle.
- Principios básicos del acondicionamiento físico y el entrenamiento.
- Instrumentos básicos de evaluación de las capacidades físicas. Los test de valoración funcional.
- Técnicas básicas de relajación .
- Planificación y programación del acondicionamiento físico personal .
- Indicadores de riesgo de la actividad física para la salud.
- Dieta equilibrada y aporte energético.
- Higiene, primeros auxilios y prevención de lesiones.
- Los hábitos sociales positivos y negativos. Tabaquismo , alcohol y drogas.
- El cuidado del cuerpo: rutinas, normas y actividades.

Deportes y juegos.

- Técnica y táctica de diversas modalidades deportivas individuales y colectivas.
- Juegos y deportes convencionales y alternativos.
- Juegos y deportes como medio para el recreo y el ocio.
- La regulación del juego: normas y reglamentos.
- El juego como fenómeno social y cultural.

Actividades en la naturaleza:

- Actividades específicas en el medio natural: Senderismo, orientación, escalada, esquí, actividades náuticas, etc.
- Educación medio-ambiental.
- Planificación y organización de actividades en la naturaleza propias.
- Utilización de las técnicas de orientación.
- Normas de seguridad y protección en las actividades en el medio natural.

Deportes y juegos.

- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes individuales.

El cuerpo: expresión y comunicación.

- Posibilidades expresivas, comunicativas, y afectivas del cuerpo.
- Técnicas expresivas para la creatividad individual y colectiva.
- El gesto y las posturas.
- Técnicas básicas de manifestación expresiva.

La actividad física como fenómeno sociocultural.

- Aspectos económicos, políticos y sociales de las actividades físicas.
- Elementos artísticos y plásticos de las actividades físicas.
- Los recursos sociales para la práctica de la actividad físico deportiva.



Trabajos voluntarios

- Aspectos socioculturales del juego y el deporte; relaciones sociales, cooperación, agresividad, violencia, xenofobia, etc.