



A N E X O

Tema 1.- Bases anatómicas de la actividad deportiva. El hueso: características y funciones. Las articulaciones: clasificación y propiedades mecánicas.

Tema 2.- Traumatismos del aparato locomotor. Esguinces y luxaciones: definición y primeros auxilios básicos.

Tema 3.- El calentamiento. Concepto. Objetivos. Tipos. Fases.

Tema 4.- Las cualidades físicas básicas. Concepto. Clasificación.

Tema 5.- Ley 2/2003, de 28 de marzo, del Deporte de Castilla y León.

Tema 6.- Tema específico especialidad/modalidad deportiva:

Actividad Física con Música para adultos.- Pasos básicos de Aerobic. Combinaciones.

Baloncesto.- Conceptos técnicos.

Deportivo.- Conceptos técnicos de hockey, baloncesto, balonmano, fútbol.

Bádminton.- Conceptos técnicos.

Patín.- Conceptos técnicos.

Tenis/Pádel.- Conceptos técnicos.

Natación.- Sesión de natación para niñas y niños de 3 a 5 años. Metodología y estructura.

Gimnasia Rítmica.- Técnicas de manipuleo del aro y cuerda.