

COMISIÓN DE SELECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Especificaciones sobre la realización de los ejercicios:

Además de lo estipulado en la Resolución de 13 de abril de 2018 (BOR 18/04/2018), de la Consejería de Educación, Formación y Empleo, por la que se convocan procedimientos selectivos para ingreso y accesos a los cuerpos de Profesores de Enseñanza Secundaria; Profesores Técnicos de Formación Profesional; Profesores de Música y Artes Escénicas; y Profesores de Artes Plásticas y Diseño; y procedimiento de nuevas especialidades por los funcionarios de los mencionados cuerpos para la adquisición de nuevas especialidades por los funcionarios de los mencionados cuerpos, los aspirantes deberán tener en cuenta las siguientes especificaciones:

PRUEBA PRÁCTICA:

I.- Diseño de una sesión:

La parte escrita del diseño de una sesión, correspondiente a la Prueba Práctica, se realizará el mismo día que el desarrollo por escrito de un tema previsto en la Parte B de la Primera Prueba.

Entre ambos ejercicios (desarrollo del tema y diseño de la sesión) se hará un descanso de 30 minutos. A continuación se realizará la presentación de una propuesta de sesión planteada por el Tribunal y los aspirantes dispondrán de **90 minutos** para su desarrollo por escrito.

Para la exposición del diseño de la sesión, que se realizará a continuación de la lectura del tema escrito, los aspirantes dispondrán de un tiempo máximo de **30 minutos**. En dicha exposición el aspirante procederá a la lectura de su diseño de sesión que podrá ser completada con demostraciones físicas y ejemplificaciones de las actividades previstas en dicho diseño.

II.- Condición física:

Las pruebas se realizarán en las instalaciones del Centro de Tecnificación Deportiva “Javier Adarraga” (Camino de las Norias s/n. Logroño) y consistirán en:

a) Resistencia aeróbica; valoración de la capacidad funcional de los sistemas cardio-respiratorio.

CARRERA DE 2000 METROS

EJECUCIÓN

- ! Dispuestos en la línea de salida, el recorrido se iniciará tras las voces de “preparados,” ya “, finalizando cuando los corredores pasan por la línea de meta, momento en que se les anotará el tiempo en minutos y segundos.
- ! Se realizará un solo intento.
- ! No está permitido el uso de zapatillas de clavos.
- ! La prueba se considerará nula si durante el desarrollo de la misma se abandona la pista o se recibe ayuda externa.
- ! La prueba se realizará en grupo.

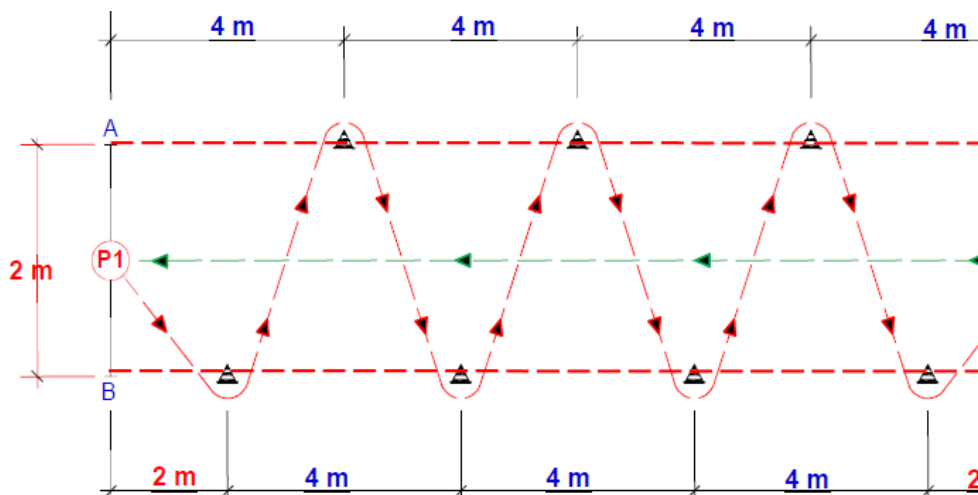
PUNTUACIÓN CARRERA 2000 Mts:

		MUJERES	10 puntos	7 puntos	5 puntos
EDAD	Nacidas :		Tiempo	Tiempo	Tiempo
29	A partir de 1989(incluido)		hasta 10´	10´01 - 10´30	10´31" - 11´50
30-34	1984-1988		hasta 10´30	10´31 - 11´	11´01" - 12´18"
35-39	1979-1983		hasta 11´	11´01" - 11´30"	11´31" - 13´20"
40-44	1974-1978		hasta 11´30	11´31" - 12´	12´01" - 13´42"
45-49	1969-1973		hasta 12´	12´01" - 12´30"	12´31" - 14´18"
50-54	1964-1968		hasta 12´30	12´31" - 13´	13´01" - 15´14"
55	hasta 1963 (incluido)		hasta 13´	13´01"- 13´-30"	13´31" - 16´00"

		HOMBRES	10 puntos	7 puntos	5 puntos
EDAD	Nacidos :		Tiempo	Tiempo	Tiempo
29	A partir de 1989(incluido)		hasta 8´	8,01" -8´30"	8,31" - 10´12"
30-34	1984-1988		hasta 8´30	8´31" - 9"	9,01" - 10´40"
35-39	1979-1983		hasta 9´	9´01" -9´30"	9,31" - 11´02"
40-44	1974-1978		hasta 9´30	9´31" - 10´	10,01" - 11´24"
45-49	1969-1973		hasta 10´	10´01" - 10´30"	10,31" - 12´00"
50-54	1964-1968		hasta 10´30	10´31" - 11´	11,01" - 12´36"
55	hasta 1963 (incluido)		hasta 11´	11´01" - 11´30"	11,31" - 13´42"

- b) **Circuito de Agilidad; Valoración de la capacidad para realizar cambios de dirección y posición, coordinados y con rapidez.**

CIRCUITO DE AGILIDAD



EJECUCIÓN

- ! Posición de salida sentada en el punto medio de los segmentos AB o CD, sin tocarlos, de espaldas al sentido de la salida y con las manos apoyadas en las rodillas.
- ! El recorrido se iniciará tras las voces de “preparados,” ya “con la que se pone en marcha el cronometro. Estas voces se darán a espaldas del sujeto, sin que este pueda ver la actitud del evaluador.
- ! El opositor debe realizar la ida mediante un eslabon, alternando los conos de ambas líneas hasta recoger la pelota de tenis, realizando entonces la vuelta a la máxima velocidad entre ellas. Se contabiliza el tiempo desde la voz de “ya” hasta que el pecho traspasa la línea de llegada/salida
- ! Se considera motivo de repetición de la prueba: el derribo o desplazamiento de algún cono, la salida falsa, la caída de la pelota, la equivocación en el recorrido o cualquier otra causa que distorsione el resultado. Solo en estos casos se anulará el resultado del intento fallido y se permitirá la realización de un segundo intento.
- ! Se puede elegir el sentido de salida. En cualquier caso, se iniciará el eslabon por el cono más próximo y por su exterior.
- ! Los conos deberán ser superados de forma que ambos pies pasen por su lado exterior y no por encima
- ! El tiempo se registrará aproximado a décima de segundo inferior, eliminando las centésimas. (Ejemplo: 13”34 se registrará como 13”3
- ! El mismo sujeto que acaba la prueba debe colocar, inmediatamente, la pelota en su lugar

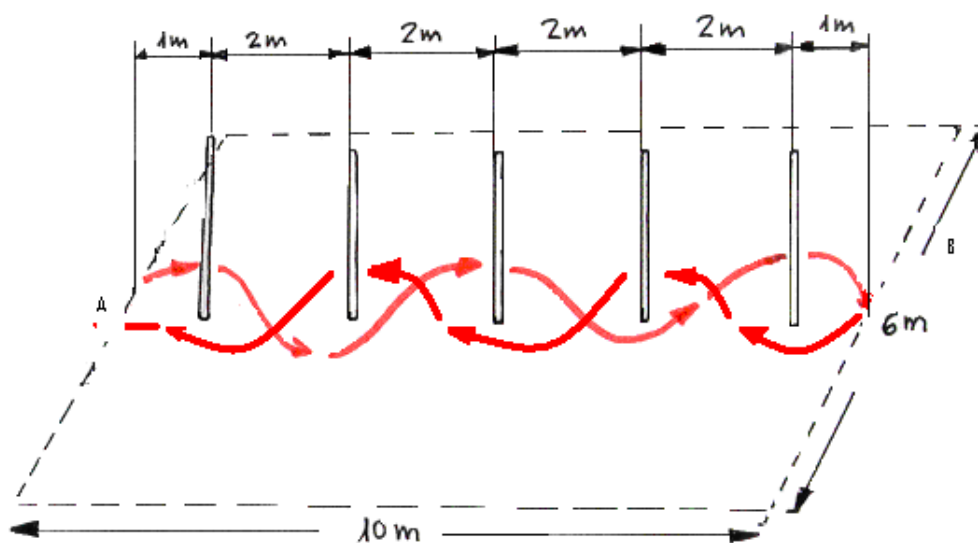
PUNTUACIÓN

	MUJERES	10 puntos	7 puntos	5 puntos
EDAD	Nacidas	Tiempo	Tiempo	Tiempo
29	A partir de 1989 (incluido)	13,1-14,3	14,4-15,3	15,4-16,3
30-34	1984-1988	13,3-14,5	14,6-15,5	15,6-16,5
35-39	1979-1983	13,6-14,8	14,9-15,8	15,9-16,8
40-44	1974-1978	14,0-15,2	15,3-16,2	16,3-17,2
45-49	1969-1973	14,3-15,5	15,6-16,5	16,6-17,5
50-54	1964-1968	14,9-16,2	16,3-17,1	17,2-18,1
55	hasta 1963 (incluido)	15,3-16,6	16,7-17,6	17,7-18,6

	HOMBRES	10 puntos	7 puntos	5 puntos
EDAD	Nacidos	Tiempo	Tiempo	Tiempo
29	A partir de 1989 (incluido)	11,8-13,5	13,6-14,1	14,2-15,0
30-34	1984-1988	12,0-13,6	13,7-14,3	14,4-15,2
35-39	1979-1983	12,3-13,8	13,9-14,5	14,6-15,4
40-44	1974-1978	12,7-14,0	14,1-14,7	14,8-15,6
45-49	1969-1973	13,0-14,3	14,4-15,0	15,1-15,9
50-54	1964-1968	13,6-14,8	14,9-15,5	15,6-16,5
55	hasta 1963 (incluido)	14,0-15,3	15,4-16,1	16,2-17,0

- c) Coordinación visomotora; Valoración de la capacidad de coordinación dinámica general del candidato.

CIRCUITO DE COORDINACIÓN ÓCULO- MANUAL Y ÓCULO-PÉDICA



EJECUCIÓN

- ! Posición inicial: De pie detrás de la línea de salida, con el balón en las manos. El juez ordenará: "Listo"... "Ya", a cuya señal deberá completarse el circuito en recorrido de ida y vuelta.

El recorrido de ida deberá realizarse botando el balón y el recorrido de vuelta se hará conduciendo el balón con el pie. Tanto a la ida como a la vuelta, el candidato se ajustará a lo que se determina en las Reglas.

- ! La prueba se realizará con un balón de voleibol.

RECORRIDO DE IDA:

- ! Al comenzar el recorrido, se realizará el bote del balón antes de iniciar el segundo paso.
- ! El recorrido se hará en zigzag y se podrá iniciar desde cualquiera de los lados, es decir, dejando el primer obstáculo bien a la derecha bien a la izquierda.
- ! El recorrido se realizará botando el balón de forma continuada, con una u otra mano, indistintamente.
- ! Quedará completo el recorrido de ida al sobrepasar la línea "B" de forma que: - el candidato apoye al menos una vez un pie en el suelo tras la línea y el balón se deposite con las manos en el suelo tras ella.

RECORRIDO DE VUELTA:

- ! Se iniciará sin interrupción tras el recorrido de ida.
- ! El primer obstáculo se superará por el lado contrario al de la llegada, y así sucesivamente.
- ! Todo el recorrido de vuelta se realizará conduciendo el balón con uno u otro pie, indistintamente.
- ! Este recorrido finalizará cuando el ejecutante con el balón y los dos pies sobrepasen la línea "A".
- ! Tanto en el recorrido de ida, como en el de vuelta, si el balón saliera fuera del área delimitada por el circuito, el candidato podrá cogerlo con las manos y llevarlo hacia la línea para continuar el recorrido desde el punto donde perdió el balón.
- ! El tiempo invertido se registrará en segundos y décimas de segundo.
- ! Se realizará un solo intento. Si es nulo, se dispondrá de otro a continuación.
- ! Intento Nulo: Será considerado nulo el intento en que: 1) se derribe algún obstáculo. 2) se modifique el recorrido determinado. 3) se agarre a cualquier poste del recorrido. 4) se vulnere cualquier aspecto de los establecidos en las Reglas.

PUNTUACIÓN

	MUJERES	10 puntos	7 puntos	5 puntos
EDAD	Nacidas	Tiempo	Tiempo	Tiempo
29	A partir de 1989 (incluido)	11,20	11,21-12,70	12,71 -14,50
30-34	1984-1988	11,30	11,31-12,80	12,81-14,60
35-39	1979-1983	11,40	11,41-12,90	12,91-14,70
40-44	1974-1978	11,50	11,51-13,0	13,01-14,80
45-49	1969-1973	11,60	11,61-13,10	13,11-14,90
50-54	1964-1968	11,70	11,71-13,20	13,21-15,00
55	hasta 1963 (incluido)	11,80	11,81-13,30	13,31-15,10

	HOMBRES	10 puntos	7 puntos	5 puntos
EDAD	Nacidos	Tiempo	Tiempo	Tiempo
29	A partir de 1989 (incluido)	10,00	10,01-11,50	11,51-13
30-34	1984-1988	10,10	10,11-11,60	11,61-13,10
35-39	1979-1983	10,20	10,21-11,70	11,71-13,20
40-44	1974-1978	10,30	10,31-11,80	11,81-13,30
45-49	1969-1973	10,40	10,41-11,90	11,91-13,40
50-54	1964-1968	10,50	10,51-12,00	12,01-13,50
55	hasta 1963 (incluido)	10,60	10,61-12,10	12,11-13,60