

COMISIÓN DE SELECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Especificaciones sobre la realización de los ejercicios:

Además de lo estipulado en la Resolución de 5 de abril de 2016, de la Consejería de Educación, Formación y Empleo, por la que se convoca procedimiento selectivo para el ingreso y acceso al cuerpo de Maestros y procedimiento para la adquisición de nuevas especialidades por los funcionarios del mencionado cuerpo (BOR 11/04/16), los aspirantes deberán tener en cuenta las siguientes especificaciones:

I. PRUEBA PRÁCTICA:

Parte 1: 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) Prueba de resistencia aeróbica:

Recorrido de 1.000 metros hombres y mujeres.

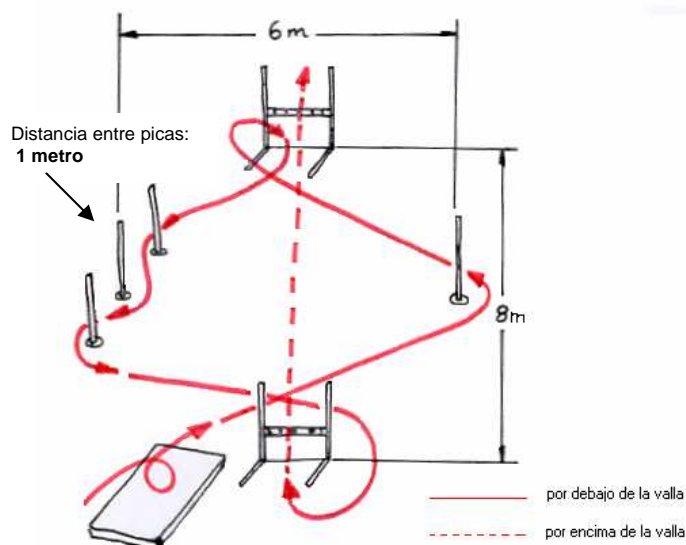
Reglas:

- La prueba será controlada por jueces de la Federación Riojana de Atletismo.
- A la orden del juez se comenzará el recorrido hasta completar la distancia marcada. El tiempo se medirá en minutos y segundos.
- Se realizará un solo intento.
- Si un candidato realiza más de una salida nula no puntuará en esta prueba.
- No está permitido el uso de zapatillas de clavos

b) Circuito de agilidad:

Posición Inicial: De pié, detrás de la colchoneta.

Salida: A la voz de "Preparados... listos... ya" iniciar el recorrido con una voltereta sobre el eje transversal hacia delante. Completar el recorrido a la mayor velocidad posible, según el gráfico.



Altura de la valla: 72 cm.

Reglas:

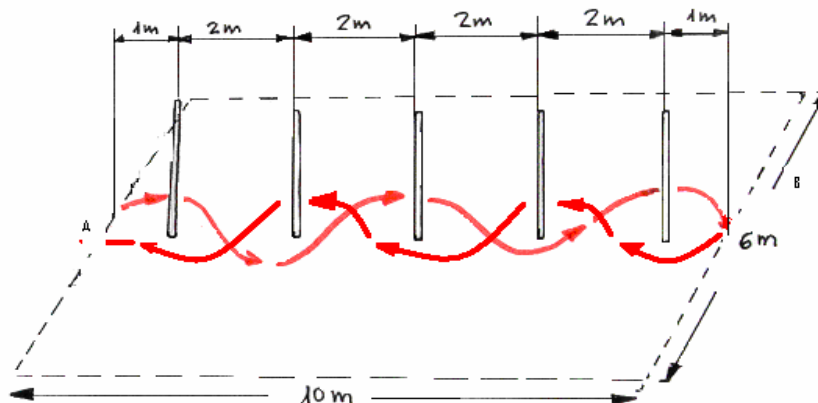
- Se efectuará el recorrido según el gráfico.
- El tiempo se medirá en segundos y décimas de segundo, contando desde el "ya", hasta que los dos pies toquen el suelo tras saltar la segunda valla.
- Se realizará un solo intento. Caso de que éste sea nulo, se dispondrá de otro a continuación.
- Será nulo todo intento que modifique el recorrido o derribe algún cono o valla.

c) Coordinación visomotriz:

Posición inicial: De pie detrás de la línea de salida, con el balón en las manos.

Ejecución: A la voz de "Preparados... listos... ya" 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.

Para la realización de la prueba se utilizará un balón de voleibol.



Reglas

- Recorrido de ida:

- Al comenzar el recorrido, se realizará el bote del balón antes de iniciar el segundo paso.
- El recorrido se hará en zig-zag. Se podrá iniciar desde cualquiera de los lados, es decir, dejando el primer obstáculo bien a la derecha o 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
 - 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 sobrepase la línea "A".

- Tanto en el recorrido de ida como en el de vuelta, si el balón saliera fuera del área delimitada para el circuito, el candidato podrá cogerlo con las manos y llevarlo hacia la línea que delimita el área de ejecución y continuar el recorrido.

- 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:

- se derribe algún obstáculo
- se modifique el recorrido determinado
- se vulnere cualquier aspecto de los establecidos en las Reglas

BAREMO PARA LAS PRUEBAS FÍSICAS

	RESISTENCIA 1000 METROS			
	Chicos nacidos		Chicas nacidas	
	Hasta 1981	Desde 1982	Hasta 1981	Desde de 1982
10	≤ 3:01	≤ 3:00	≤ 3:58	≤ 3:57
9,75	3:05	3:04	4:03	4:01
9,5	3:10	3:08	4:08	4:05
9,25	3:15	3:12	4:13	4:09
9	3:20	3:16	4:18	4:13
8,75	3:25	3:20	4:23	4:17
8,5	3:30	3:24	4:28	4:21
8,25	3:35	3:28	4:33	4:25
8	3:40	3:32	4:38	4:29
7,75	3:45	3:36	4:43	4:33
7,5	3:50	3:40	4:48	4:37
7,25	3:55	3:44	4:54	4:42
7	4:00	3:48	5:00	4:47
6,75	4:05	3:52	5:06	4:52
6,5	4:10	3:56	5:12	4:57
6,25	4:15	4:00	5:18	5:02
6	4:20	4:04	5:24	5:07
5,75	4:25	4:08	5:30	5:12
5,5	4:30	4:12	5:37	5:18
5,25	4:35	4:16	5:44	5:24
5	4:40	4:20	5:51	5:30
4,75	4:45	4:24	5:58	5:36
4,5	4:50	4:28	6:05	5:42
4,25	4:55	4:32	6:12	5:48
4	5:00	4:36	6:19	5:54
3,75	5:05	4:40	6:26	6:00
3,5	5:10	4:44	6:33	6:06
3,25	5:15	4:48	6:40	6:12
3	5:20	4:52	6:47	6:18
2,75	5:25	4:56	6:54	6:24
2,5	5:30	5:00	7:01	6:30
2,25	5:35	5:04	7:08	6:36
2	5:40	5:08	7:15	6:42
1,75	5:45	5:12	7:22	6:48
1,5	5:50	5:16	7:29	6:54
1,25	5:55	5:20	7:36	7:00
1	6:00	5:24	7:43	7:06
0,75	6:05	5:28	7:50	7:12
0,5	6:10	5:32	7:57	7:18
0,25	> 6:15	> 5:36	> 8:04	> 7:24

	AGILIDAD			
	Chicos nacidos		Chicas nacidas	
	Hasta 1981	Desde 1982	Hasta 1981	Desde 1982
10	≤ 12:30	≤ 12:20	≤ 13:35	≤ 13:20
9,75	12:45	12:35	13:55	13:40
9,5	12:60	12:50	13:75	13:60
9,25	12:75	12:65	13:95	13:80
9	12:90	12:80	14:15	14:00
8,75	13:10	13:00	14:40	14:25
8,5	13:30	13:20	14:65	14:50
8,25	13:50	13:40	14:90	14:75
8	13:70	13:60	15:15	15:00
7,75	13:95	13:85	15:45	15:30
7,5	14:20	14:10	15:75	15:60
7,25	14:45	14:35	16:05	15:90
7	14:70	14:60	16:35	16:20
6,75	15:00	14:90	16:70	16:55
6,5	15:30	15:20	17:05	16:90
6,25	15:60	15:50	17:40	17:25
6	15:90	15:80	17:75	17:60
5,75	16:20	16:10	18:10	17:95
5,5	16:50	16:40	18:45	18:30
5,25	16:80	16:70	18:80	18:65
5	17:10	17:00	19:15	18:90
4,75	17:40	17:30	19:50	19:25
4,5	17:70	17:60	19:85	19:60
4,25	18:00	17:90	20:20	19:95
4	18:30	18:20	20:55	20:30
3,75	18:60	18:50	20:90	20:65
3,5	18:90	18:80	21:25	21:00
3,25	19:20	19:10	21:60	21:35
3	19:50	19:40	21:95	21:70
2,75	19:80	19:70	22:30	22:05
2,5	20:10	20:00	22:65	22:40
2,25	20:40	20:30	23:00	22:75
2	20:70	20:60	23:35	23:05
1,75	21:00	20:90	23:70	23:40
1,5	21:30	21:20	24:05	23:75
1,25	21:60	21:50	24:40	24:05
1	21:90	21:80	24:75	24:40
0,75	22:20	22:10	25:05	24:75
0,5	22:50	22:40	25:40	25:05
0,25	> 22:80	> 22:70	> 25:75	>25:40

	COORDINACIÓN			
	Chicos nacidos		Chicas nacidas	
	Hasta 1981	Desde 1982	Hasta 1981	Desde 1982
10	≤ 7:75	≤ 7:70	≤ 9:25	≤ 9:00
9,75	7:95	7:90	9:45	9:25
9,5	8:15	8:10	9:70	9:50
9,25	8:35	8:30	9:95	9:75
9	8:55	8:50	10:20	10:00
8,75	8:75	8:70	10:45	10:25
8,5	8:95	8:90	10:70	10:50
8,25	9:15	9:10	10:95	10:75
8	9:35	9:30	11:20	11:00
7,75	9:55	9:50	11:45	11:25
7,5	9:75	9:70	11:70	11:50
7,25	9:95	9:90	11:95	11:75
7	10:15	10:10	12:20	12:00
6,75	10:35	10:30	12:45	12:25
6,5	10:55	10:50	12:70	12:50
6,25	10:75	10:70	12:95	12:75
6	10:95	10:90	13:20	13:00
5,75	11:15	11:10	13:45	13:25
5,5	11:35	11:30	13:70	13:50
5,25	11:55	11:50	13:95	13:75
5	11:75	11:70	14:20	14:00
4,75	11:95	11:90	14:45	14:25
4,5	12:15	12:10	14:70	14:50
4,25	12:35	12:30	14:95	14:75
4	12:55	12:50	15:20	15:00
3,75	12:75	12:70	15:35	15:25
3,5	12:95	12:90	15:50	15:40
3,25	13:15	13:10	15:65	15:55
3	13:35	13:30	15:80	15:70
2,75	13:45	13:40	15:95	15:85
2,5	13:55	13:50	16:10	16:00
2,25	13:65	13:60	16:25	16:15
2	13:75	13:70	16:40	16:30
1,75	13:85	13:80	16:55	16:45
1,5	13:95	13:90	16:70	16:60
1,25	14:05	14:00	16:85	16:75
1	14:15	14:10	17:00	16:90
0,75	14:25	14:20	17:15	17:05
0,5	14:35	14:30	17:30	17:20
0,25	> 14:45	> 14:40	> 17:45	> 17:35

Parte 2: Diseño de una sesión:

La parte escrita del diseño de la sesión, correspondiente al segundo ejercicio de la Prueba Práctica, se realizará el mismo día que el ejercicio escrito 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 20 minutos. A continuación se realizará la presentación de la 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 ejercicio 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. SEGUNDA PRUEBA

Para la realización de esta prueba no se podrán exceder los siguientes tiempos:

Preparación de la Unidad Didáctica prevista en la Parte B de la base 8.2.2: **1 hora**

Presentación de la programación didáctica: **15 minutos**

Exposición de la unidad didáctica: **25 minutos**

Defensa y debate con el tribunal de la programación y de la unidad didáctica: **10 minutos**

Se recuerda a los aspirantes que el incumplimiento de los requisitos formales de la programación didáctica establecidos en la Base 8.2.2 de la convocatoria, determinará que no se valoren las partes A y B de esta segunda prueba.