



AJUNTAMENT D' OLIANA

ANNEX I

TEMARI

1. Primers auxilis bàsics.
2. Tipus de lesions esportives. Com actuar davant de cada lesió.
3. Activitats físic esportives individuals.
4. Activitats físic esportives d'equip.
5. Activitats físic esportives per a persones amb discapacitat.
6. Activitats d'oci i temps de lleure. Gestió i organització en activitats de temps de lleure.
7. Anatomia del cos humà.
8. Les qualitats físiques.
9. Activitats físiques en el medi aquàtic: esports, condicionament físic, ensenyament i recreació.
10. Reglament d'ús de les instal·lacions esportives municipals.
11. Coneixements generals del municipi d'Oliana, organització de l'ajuntament i instal·lacions municipals.
12. Les entitats d'Oliana.
13. Activitat física i tercera edat.
14. Jocs i activitats físiques i recreatives per animació.
15. Teoria i metodologia de les activitats esportives.
16. Organització i realització d'activitats recreatives i casals d'estiu esportius i de lleure.
17. Planificació i desenvolupament d'activitats físiques de sala.
18. Bases del condicionament físic.
19. Principis de l'entrenament esportiu.
20. Decret 267/2016, de 5 de juliol, de les activitats d'educació en el lleure en les quals participen menors de 18 anys.