

There are no translations available.

Para la calificación de la asignatura en la evaluación se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

1. Parte práctica: 40% de la nota. Exámenes prácticos y test de condición física
2. Parte teórica: 30% de la nota. Examen teórico y trabajos.
3. Parte actitud: 30% de la nota. Esfuerzo y comportamiento (cumplimiento de las normas de la asignatura)

1. EXÁMENES PRÁCTICOS

- Examen sobre tres ejercicios de condición física. El profesor pedirá al alumno que realice correctamente tres ejercicios, de diferente dificultad, de los siguientes que vienen explicados detalladamente y con video en los enlaces que se abrirán al pinchar en el nombre del ejercicio:

- [Escalador alterno.](#)
- [Escalador.](#)
- [Burpee.](#)
- [Semi burpee.](#)
- [Patada trasera en equilibrio.](#)
- [Plank.](#)
- [Plank lateral.](#)
- [Abdominales en semi V.](#)
- [Abdominales en V.](#)
- [Semipiente con una pierna.](#)
- [Flexión declinada.](#)
- [Flexiones.](#)
- [Fondos.](#)
- [Sentadilla.](#)
- [Sentadilla de pistolero.](#)
- [Zancada.](#)
- [Salto.](#)

Todos estos ejercicios y muchos más los tienes disponibles en la web: <https://mhunters.com/es/ejercicios/>

- Examen sobre los contenidos prácticos de atletismo (vallas, relevos, etc)

EXAMEN TEÓRICO

El examen teórico es voluntario. Para los que lo hagais y contestéis bien a todas las preguntas os servirá para subir la nota de la evaluación.

EN EL EXAMEN VAS A ENCONTRAR **20 PREGUNTAS TIPO TEST DE ATLETISMO Y DE CAPACIDADES FÍSICAS**

PARA CONTESTAR BIEN A LAS PREGUNTAS DE **ATLETISMO** TIENEN QUE ENTRAR EN LA WEB A TRAVÉS DEL ENLACE QUE HAY ABAJO, LEER LOS CONTENIDOS Y PRACTICAR CON LOS TEST QUE VIENEN

[**PINCHA AQUÍ PARA ACCEDER A LA WEB DE EDUCACIÓN Y ATLETISMO**](#)

PARA CONTESTAR BIEN A LAS PREGUNTAS DE **CAPACIDADES FÍSICAS** TIENES QUE **DESCARGARTE LOS APUNTES** QUE VIENEN **ADJUNTOS** ABAJO Y ESTUDIARLOS BIEN.

TRABAJOS

Hay que hacer **1 trabajo**:

Trabajo sobre **LOS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA**. Se hace teniendo rellena la ficha de los test de Condición Física y contestando a las preguntas que se te darán en clase. Es necesario haber leído los

apuntes de “Capacidades físicas básicas y test de condición física”
para contestar bien a las preguntas.

Los alumnos que no han podido hacer la práctica regularmente por estar lesionados
tendrán la obligación de realizar
el examen teórico
y realizar un
TRABAJO ESCRITO A MANO
sobre el
ATLETISMO, donde se resuman los contenidos que vienen en la web,
y entregarlo al profesor hasta la fecha
límite del 27 de noviembre.