

There are no translations available.

Desde **el miércoles 5 de diciembre hasta el miércoles 12 de diciembre** estará activo el **enlace** para que podáis hacer y enviar el examen, tipo test, por Internet.

El examen tiene 20 preguntas sobre los apuntes adjuntos: "Actividad física y salud" y "capacidades físicas básicas y test de condición física". El orden y las preguntas del examen son aleatorios. **Solo hay una respuesta válida. Cada pregunta bien contestada suma 0,5 puntos, cada pregunta mal contestada resta 0,166 puntos. Las preguntas sin contestar ni suman ni restan**

Es necesario haberse estudiado los apuntes para contestar bien, teniendo en cuenta que **el tiempo disponible una vez que se abre el examen es de 10 minutos.**

Sigue las siguientes Instrucciones para poder hacer el examen:

Visita <https://www.edmodo.com/?language=es> desde tu teléfono u ordenador.

Haz clic en el botón "Unirse a un grupo" e ingresa el código: **SE PONDRÁ**

¡Sigue las instrucciones para crear una cuenta y empezar con Edmodo para llegar a la página del grupo 1º BACHILLER (18-19) y poder hacer la prueba!

**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. Exámen 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.](#)
- [Semipuente 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 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 SOBRE LOS APUNTES QUE TE PUEDES DESCARGAR MÁS ABAJO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**

## 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 ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA

y entregarlo al profesor hasta la fecha

**límite del 27 de noviembre.**