

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. 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.](#)
- [Burpee.](#)
- [Semi burpee.](#)
- [Plank.](#)
- [Plank lateral.](#)
- [Abdominales en V.](#)
- [Semipuente con una pierna.](#)
- [Flexión declinada.](#)
- [Flexiones.](#)
- [Fondos.](#)

- [Sentadilla.](#)
- [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 tipo test.

**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.

## 2. 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.**