

PART PRÀCTICA (50%)

Prova COURSE NAVETTE.

Es realitzarà a classe els darrers 10 minuts (dia a concretar docent/alumne durant la setmana de recuperacions)

PART TEÒRICA (30%+20%)

DOSSIER

S'ha d'entregar a la docent durant la setmana de recuperacions.

Dia: 18-22 de gener de 2021

Hora: 14:30h

TEST 10 preguntes resposta ràpida (a,b,c,d).

Es realitzarà a classe els primers 10 minuts. (dia a concretar docent/alumne durant la setmana de recuperacion)

DOSSIER (30%)

1. Cita les capacitats físiques bàsiques treballades a classe durant aquest primer trimestre:
2. La Course Navette a quina CFB pertany?
3. Cita la única capacitat coordinativa treballada a classe aquest trimestre.
4. Quines capacitats depenen del procés d'energia del nostre cos?
5. Quins tipus de força hem treballat a classe? Cita i defineix.
6. Les proves SPLITZ FRONTAL i FLX PICA a quina CFB pertanyen?
7. A quina CFB pertany el test 10x5?
8. De reacció, gestual i de desplaçament. Cita de quina CFB parlem i posa un exercici d'exemple per cada una.
9. A quina CFB pertany el test pilota medicinal 3kg?
10. Escriu totes les proves físiques realitzades a classe aquest trimestre.

Cap. Fís. Bàsiques	Cap. Coordinativa