

**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 20 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.**

<b>Cap. Fís. Bàsiques</b>	<b>Cap. Coordinativa</b>