

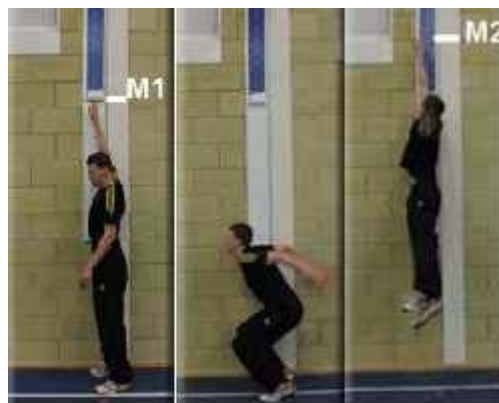
DESCRIPCIÓN DE LAS PRUEBAS FÍSICAS
CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
2016-2017

PRUEBA: SALTO VERTICAL

Descripción: El candidato se colocará de pie, de lado junto al aparato de medición del salto vertical. La posición inicial será con brazo derecho o izquierdo totalmente extendido hacia arriba. El candidato marca la altura que alcanza con esta posición en el aparato de medición y a continuación se prepara para realizar el salto. Vuelve a la posición inicial de pie y realiza un salto vertical con el objetivo de alcanzar la máxima altura posible y marca nuevamente con los dedos, con la máxima extensión de brazo, tocando el aparato de medición el nivel alcanzado. Se tomará la distancia entre la medición inicial (M1) y la final (M2).

Número de intentos: el mejor de 2 intentos.

Unidad de medida: centímetros.



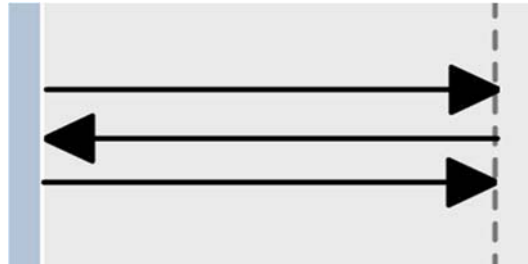
PRUEBA: AGILIDAD

Descripción: El candidato se colocará en la línea de salida (franja azul) con el relevo en la mano y a la señal realizará el recorrido a la máxima velocidad posible. El recorrido consiste en llevar el relevo a la línea contraria (línea discontinua) situada a 9 metros, depositarlo (no lanzarlo) en el suelo, volver a la línea de salida (franja azul) a recoger el otro relevo que estará en el suelo preparado previamente, y volver a la línea contraria

para traspasarla con el cuerpo lo antes posible depositando el segundo relevo tras la línea. El recorrido consta por lo tanto de 2 cambios de sentido.

Número de intentos: el mejor de 2 intentos.

Unidad de medida: segundos

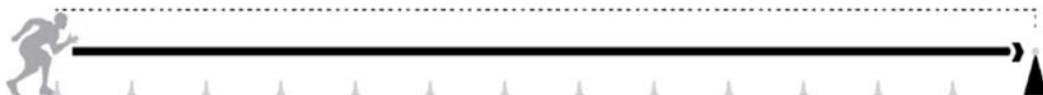


PRUEBA: VELOCIDAD

Descripción: El candidato debe recorrer una distancia de 30 metros a la máxima velocidad posible. Se colocará en la línea de salida y a la señal esprintará en línea recta hasta cruzar la marca situada a 30 metros.

Número de intentos: el mejor de 2 intentos.

Unidad de medida: segundos



PRUEBA: LANZAMIENTO BALÓN

Descripción: La prueba consiste en lanzar un balón medicinal (3kg para mujeres, 5kg para hombres) lo más lejos posible. El candidato se situará en la línea, y tras realizar el lanzamiento no podrá traspasar con los pies dicha línea o será considerado como lanzamiento nulo. El lanzamiento se realiza sin impulso previo, desde parado, con las piernas cómodamente separadas, los pies en posición simétrica y el balón sostenido con ambas manos por encima y por detrás de la cabeza. El objetivo es lanzar el balón hacia delante con el máximo impulso de forma que se logre el máximo alcance horizontal.

Número de intentos: el mejor de 2 intentos.

Unidad de medida: metros.



PRUEBA: BALONCESTO

Descripción: la prueba consta de dos partes.

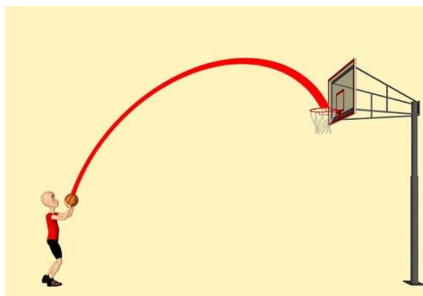
- a. Realizar 2 entradas a canasta. El candidato parte de la línea de área y realiza de forma consecutiva una entrada a canasta por derecha y otra por izquierda.
- b. Realizar 3 tiros libres. El candidato se coloca detrás de la línea de tiro libre y realiza de forma consecutiva 3 tiros.

Número de intentos: 2 entradas a canasta en la prueba (a), 3 tiros libres en la prueba (b).

Unidad de medida: se valora sobre una puntuación de 5 ejecución, eficacia y precisión.



a.



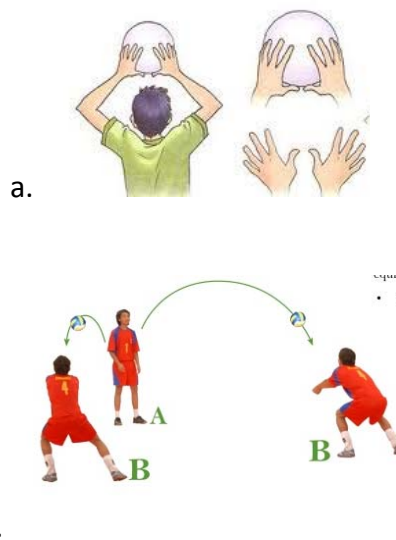
b.

PRUEBA: VOLEIBOL

Descripción: la prueba consiste en la ejecución de dos gestos técnicos concretos. El primero (a) el candidato debe realizar una secuencia de 10 repeticiones de toque de dedos. En el segundo (b) debe realizar una recepción en estático con desplazamiento a ambos lados.

Número de intentos: el mejor de 2 intentos.

Unidad de medida: valoración mediante rúbrica para medir la cantidad de fallos y repeticiones en los dos gestos técnicos, finalmente se hace una ponderación en correspondencia.

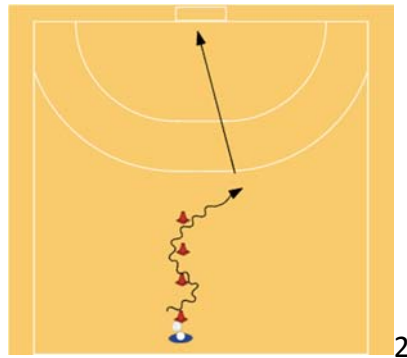


PRUEBA: FÚTBOL

Descripción: la prueba consiste en realizar un recorrido de habilidad con balón y finalizar con un tiro a portería. El candidato comienza en el primer cono con el balón en los pies preparado. A la señal comienza el recorriendo realizando un slalom entre los conos (la separación entre conos es de 2 metros) con balón, al terminar el slalom avanza hacia delante y a la altura de la línea de área realiza un tiro a portería.

Número de intentos: el mejor de 2 intentos.

Unidad de medida: valoración en la velocidad, habilidad, control de balón y precisión de tiro: Regular, Bien, Muy bien.



PRUEBA: COURSE NAVETTE

Descripción: la prueba consiste en realizar un recorrido de ida y vuelta en una distancia de 20 metros siguiendo un ritmo marcado por una grabación que va acelerándose progresivamente. El candidato debe desplazarse de una línea a otra habiendo llegado al otro punto en el momento que suena la señal y hacer un cambio de sentido para encaminarse al punto inicial al que debe llegar cuando vuelva a sonar la señal y así sucesivamente. La prueba empieza a una velocidad de 8 km/h, el primer minuto aumenta a 9 km/h y, a partir de aquí, cada minuto aumenta el ritmo medio kilómetro por hora. La prueba finaliza cuando el candidato no puede seguir el ritmo marcado. Se le dará un aviso previo cuando no siga el ritmo, al segundo aviso finaliza la prueba.

Número de intentos: 1.

Unidad de medida: el nivel (velocidad) alcanzado.

