

**Departamento y nivel:** Educación Física 1º bachillerato.

**Docente:** Rayco Julio Rodríguez de la Fe y Safira Delgado Guerra.

Para aprobar la materia en septiembre, tendrás que superar las siguientes pruebas y desarrollar oralmente en qué consiste cada una de ellas. Tienes 3 intentos para realizar cada reto. A continuación, adjunto y detallo los retos que debes superar.

## **EXPLICACIÓN.**

### **RETOS DE TENIS PLAYA.**

1. Cara-Cruz-canto. Intentar moverse lo menos posible del sitio y recuerda que la mano debe estar cerrada, es decir, se empuña la raqueta con toda la mano y cerrando los dedos en la empuñadura. No vale dejar un dedo estirado o similar.
2. Drive. Golpe de derecha contra la pared con sólo un bote de pelota en el suelo. El movimiento del brazo y raqueta es de abajo-arriba. Tener en cuenta que el golpe es a la altura de la cadera y la orientación de la pala es lateral, es decir, no cuelga hacia el suelo. Recuerda empuñar la raqueta con la Palma de la mano y todos los dedos de la mano. No dejar ningún dedo estirado o fuera de la empuñadura.
3. Volea de derecha. Golpe de derecha contra la pared y sin bote de pelota en el suelo. El movimiento del brazo y raqueta es de arriba-abajo ligeramente. Tener en cuenta que el golpe es a la altura del pecho. Recuerda empuñar la raqueta con todos los dedos de la mano.
4. Revés. Golpe de revés contra la pared y con sólo un bote de pelota en el suelo. El movimiento del brazo y raqueta es de abajo-arriba. Tener en cuenta que el golpe es a la altura de la cadera. Recuerda empuñar la raqueta con todos los dedos de la mano.
5. Volea de revés. Golpe de revés contra la pared y sin bote de pelota en el suelo. El movimiento del brazo y raqueta es de arriba-abajo ligeramente. Tener en cuenta que el golpe es a la altura del pecho. Recuerda empuñar la raqueta con todos los dedos de la mano.
6. Drive/revés. Combina golpes de derecha e izquierda de manera alternativa.
7. Volea de derecha/revés. Ídem que el anterior, pero de volea.

## RETOS DE CONDICIÓN FÍSICA.

1. Sentadillas con cuenta atrás y sin descanso. Consiste en hacer 100 sentadillas sin descanso y bajando a 90°. Es decir, debes flexionar rodillas hasta un ángulo de 90° para que cuenten. Se permiten sólo 3 errores. Si llegas a 100, empieza la cuenta atrás desde 15 hasta 1 (15-14-13...1) tocando los talones con los glúteos, es decir, las rodillas flexionan hasta un ángulo superior a los 90°.
2. Plancha 3' con manos (cuenta atrás y sin descanso). Ten en cuenta que el cuerpo debe estar recto-alineado, como una plancha. Escápulas bien colocadas, retroversión de pelvis, apretando abdomen y ombligo hacia adentro. Debes aguantar 3' cambiando la posición. 30" estático; 30" alternando mano derecha al hombro izquierdo y mano izquierda al hombro derecho, evitando balancear el cuerpo (alternando); 30" rodillas alternas al pecho; 30" alternando rodilla derecha al codo izquierdo e izquierda al codo derecho. Hasta este momento llevas 120" y empieza la cuenta atrás de 1' donde tienes que llevar rodilla derecha al codo derecho por fuera y luego la rodilla izquierda (alternando derecha e izquierda).
3. Escalón 1'. Subir y bajar un escalón de 35-40 cm, alternando piernas y llevando rodilla al pecho. Recuerda acompañar brazos y que se vea un movimiento coordinado de brazos con rodillas y piernas.
4. Saltos con comba 80" y sin descanso. Tienes que saltar a pies juntos durante 20", seguidamente 20" con el pie derecho, igual con el pie izquierdo (20"). Hasta aquí llevas 60". Los últimos 20" segundos debes combinar 2 saltos pie derecho, 2 pies juntos, 2 saltos pie izquierdo, 2 pies juntos, 2 saltos pie derecho, ... y así sucesivamente.
5. Flexiones 30". Recuerda mantener una buena posición alineada del cuerpo (las indicaciones son las mismas que para la plancha). Las chicas pueden apoyar rodillas.
6. Burpees. Se trata de una combinación de sentadilla, flexión de brazos, sentadilla y salto. No vale descansar y la ejecución técnica debe ser correcta. Las malas posiciones penalizan y no vale más de 3 errores.
7. Malabares. Se hace con tres pelotas y hay que intentar moverse lo menos posible del sitio.
8. Escalador 1'. Colocados en plancha, debes llevar rodilla derecha e izquierda alternativamente al pecho durante 1' y lograr más de 70 repeticiones. Cada rodilla al pecho cuenta como una repetición.

9. Cangrejo. La cadera debe estar alta y tienes que levantar pie derecho y mano izquierdo hasta que se junten y lo mismo con la otra mano y pie. Y así de manera alterna sin parar hasta 30 repeticiones. Cada toque es una repetición.
10. Canguro. La secuencia consiste en un salto largo adelante con dos pies juntos y dos cortos atrás. Repetir esta secuencia hasta 15 veces para conseguir el 10.
11. Zancada adelante/atrás con rodilla al pecho. Empieza con pierna derecha o izquierda. Tendrás que hacer 10 con una y 10 con la otra. Recuerda que la espalda debe estar recta y la rodilla debe estar sobre el tobillo, es decir, nunca cae por delante de la punta de los pies. Además, debes bajar hasta formar un ángulo de 90° con cadera, rodilla y tobillo.

### **RETOS DE FUTVOLEY.**

1. Toques de antebrazos. Consiste en golpear la pelota contra la pared con los antebrazos. La pelota puede dar un bote en el suelo.
2. Toques con el pie. Igual que el anterior pero con el pie. La pelota puede botar una vez en el suelo y se puede dar tanto con el empeine como con la cara interna del pie.
3. Toques tren superior/inferior. Este reto es una combinación de los dos anteriores. La pelota puede ser golpeada con las siguientes partes del cuerpo (rodilla, antebrazos, pie, cabeza, y hombro). La pelota puede dar un bote en el suelo.

RETOS/PRUEBAS	RETOS
<p align="center"><b>1. TENIS PLAYA</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cara-cruz-canto.</li> <li>2. Drive.</li> <li>3. Revés</li> <li>4. Volea de derecha.</li> <li>5. Volea de revés.</li> <li>6. Drive/Revés.</li> <li>7. Volea de derecha/revés.</li> </ol>
<p align="center"><b>2. CONDICIÓN FÍSICA</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentadillas.</li> <li>2. Plancha 3’.</li> <li>3. Escalón 1’.</li> <li>4. Saltos con comba 80”.</li> <li>5. Flexiones 30”.</li> <li>6. Burpees.</li> <li>7. Malabares.</li> <li>8. Cangrejo.</li> <li>9. Escalador 1’.</li> <li>10. Canguro.</li> <li>11. Zancada adelante y atrás.</li> </ol>
<p align="center"><b>3. FUTVOLEY</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toques de antebrazo.</li> <li>2. Toques con el pie.</li> <li>3. Toques tren superior/inferior.</li> </ol>
<p><b>4. BAILES LATINOS</b> (El alumno puede traer un vídeo o bien examinarse en el centro). Puede elegir la canción con la que haya estado practicando en casa y el día del examen se le pone. Asimismo, deberá explicar oralmente cómo se baila cada uno de los bailes seleccionados.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bailar durante 30” al ritmo de bachata.</li> <li>2. Bailar durante 30” una canción de merengue.</li> </ol>

**RÚBRICA: “TENIS PLAYA”.**

		10	9	8	7	6	5
<b>R E T O S  C O N T R A  P A R E D</b>	<b>1. CARA-CRUZ-CANTO</b>	Más de 10 toques seguidos.	De 9 a 10 toques seguidos.	De 7 a 8 toques seguidos.	De 5 a 6 toques seguidos.	De 4 a 5 toques seguidos.	De 2 a 3 toques seguidos.
	<b>2. DRIVE</b>	Más de 10 toques seguidos.	De 9 a 10 toques seguidos.	De 7 a 8 toques seguidos.	De 5 a 6 toques seguidos.	De 4 a 5 toques seguidos.	De 2 a 3 toques seguidos.
	<b>3. VOLEA de DERECHA</b>	Más de 10 toques seguidos.	De 9 a 10 toques seguidos.	De 7 a 8 toques seguidos.	De 5 a 6 toques seguidos.	De 4 a 5 toques seguidos.	De 2 a 3 toques seguidos.
	<b>4. REVÉS</b>	Más de 10 toques seguidos.	De 9 a 10 toques seguidos.	De 7 a 8 toques seguidos.	De 5 a 6 toques seguidos.	De 4 a 5 toques seguidos.	De 2 a 3 toques seguidos.
	<b>5. VOLEA de REVÉS</b>	Más de 10 toques seguidos.	De 9 a 10 toques seguidos.	De 7 a 8 toques seguidos.	De 5 a 6 toques seguidos.	De 4 a 5 toques seguidos.	De 2 a 3 toques seguidos.
	<b>6. DRIVE/ REVÉS</b>	Más de 20 toques seguidos.	De 19 a 20 toques seguidos.	De 17 a 18 toques seguidos.	De 15 a 16 toques seguidos.	De 13 a 14 toques seguidos.	De 11 a 12 toques seguidos.
	<b>7. VOLEA de DERECHA/ REVÉS</b>	Más de 20 toques seguidos.	De 19 a 20 toques seguidos.	De 17 a 18 toques seguidos.	De 15 a 16 toques seguidos.	De 13 a 14 toques seguidos.	De 11 a 12 toques seguidos.

**RÚBRICA: “RETOS MOTORES”.**

		10	9	8	7	6	5
<b>R E T O S</b>	<b>SENTADILLAS</b>	115	100	90	80	70	60
	PLANCHA 3'	180''	> 150''	121''-150''	91''-120''	61''-90''	30''-60''
	ESCALÓN 1'	> 40	35-40	30-34	25-29	20-24	15-19
	<b>SALTOS COMBA 80''</b>	80''	70''-79''	60''-69''	50''-59''	40''-49''	30''-39''
	FLEXIONES 30''	> 15	13-14	11-12	9-10	7-8	5-6
	BURPEES	H > 10 M > 7	10 7	9 6	8 5	7 4	6 3
	MALABARES	> 10	9-10	7-8	5-6	3-4	1-2
	<b>CANGREJO</b>	30	25-29	20-24	15-19	10-14	5-9
	<b>CANGURO</b>	15	13-14	11-12	9-10	7-8	5-6
	<b>LOUNGE</b>	20	18-19	16-17	14-15	12-13	10-11

**RÚBRICA SA3: "FUTVOLEY".**

		10	9	8	7	6	5
<b>R E T O S  C O N T R A  P A R E D</b>	<b>1. TOQUE ANTEBRAZOS</b>	Más de 20 toques seguidos.	De 16 a 20 toques seguidos.	De 11 a 15 toques seguidos.	De 8 a 10 toques seguidos.	De 6 a 7 toques seguidos.	5 toques seguidos.
	<b>2. TOQUE CON EL PIE.</b>	Más de 10 toques seguidos.	De 9 a 10 toques seguidos.	De 7 a 8 toques seguidos.	De 5 a 6 toques seguidos.	De 4 a 5 toques seguidos.	De 2 a 3 toques seguidos.
	<b>3. TOQUE TREN SUPERIOR/ INFERIOR.</b>	Más de 25 toques seguidos.	De 21 a 25 toques seguidos.	De 16 a 20 toques seguidos.	De 11 a 15 toques seguidos.	De 8 a 10 toques seguidos.	7 toques seguidos.

<b>RÚBRICA: “BACHATA Y MERENGUE”.</b>			
	<b>1. CREATIVIDAD Y CORRECCIÓN.</b>	<b>2. RITMO.</b>	<b>3. COORDINACIÓN.</b>
<b>10</b>	Los pasos creados se enlazan sin dificultad, no necesitan ayuda y son muy originales.	Los pasos se acoplan al ritmo de la música y se ejecutan siguiendo las estructuras musicales realizándolo sin ayuda alguna.	Todo el grupo se mueve al unísono siguiendo perfectamente el ritmo de la música y sin ayuda.
<b>9</b>	Los pasos creados se enlazan sin dificultad y son muy originales, pero han recibido algo de ayuda.	Los pasos se acoplan al ritmo de la música y se ejecutan siguiendo las estructuras musicales realizándolo con algo de ayuda.	Todo el grupo se mueve al unísono siguiendo perfectamente el ritmo de la música pero con algo de ayuda.
<b>8</b>	Los pasos creados son originales pero se enlazan con algo de dificultad a pesar de la ayuda.	Los pasos se acoplan más o menos al ritmo de la música y han recibido algo de ayuda.	Casi todo el grupo se mueve al unísono siguiendo perfectamente el ritmo de la música pero con algo de ayuda.
<b>7</b>	Los pasos creados son medianamente originales pero se enlazan con algo de dificultad a pesar de la ayuda.	Los pasos se acoplan más o menos al ritmo de la música pero han recibido mucha ayuda.	Casi todo el grupo se mueve al unísono siguiendo perfectamente el ritmo de la música pero con bastante ayuda.
<b>6</b>	Los pasos creados son poco originales y se enlazan con algo de dificultad a pesar de la ayuda.	Los pasos apenas se acoplan al ritmo de la música a pesar de la ayuda recibida.	Sólo parte del grupo se mueve al unísono siguiendo más o menos el ritmo de la música a pesar de la ayuda recibida.
<b>5</b>	Los pasos creados son poco originales y se enlazan con algo de dificultad a pesar de la ayuda, pero ha habido esfuerzo, trabajo y constancia.	Los pasos no se acoplan al ritmo de la música a pesar de la ayuda recibida, pero ha habido esfuerzo, trabajo y constancia.	Casi no existe coordinación en los movimientos ni siguen el ritmo de la música, pero ha habido esfuerzo, trabajo y constancia.