PRUEBA PARA LA OBTENCIÓN DIRECTA DEL TÍTULO DE BACHILLER PARA PERSONAS MAYORES DE 20 AÑOS. CURSO 2013/2014

EDUCACIÓN FÍSICA – 1º de Bachillerato

1- Diseñar una campaña publicitaria que promueva un Estilo de Vida Activo (EVA). Nombre de la campaña, eslóganes utilizados, hacer un *history board* para un anuncio en la TV de 30 segundos, propuestas concretas para fomentar el ejercicio físico, cómo desmontar las habituales disculpas para no hacer ejercicio…

2-Prueba de resistencia aeróbica.: Correr test de Cooper (12 minutos carrera continua).

3. Prueba de fuerza. Realizar abdominales (en 1 minuto).

4- Traer elaborado un sencillo programa acondicionamiento físico para mejorar al menos dos capacidades físicas (de las 4). Indicar lugares concretos, reales donde se podría llevar a cabo.

5 -Habilidades técnicas. Modalidades físico-deportivas de las que el alumno/a elegirá **UNA**, para realizar la **prueba práctica**:

- ✓ Fútbol sala: 10 toques, control: recorrido en zig-zag, tiro-precisión,.
- ✓ Bádminton: saque corto y largo, clear y drop.
- ✓ Coreografía libre: al menos 1´ (Debes llevar la música)
- ✓ Voleibol: saque, toque de antebrazo, colocación y remate.
- ✓ Baloncesto: tiro a canasta, entrada a canasta, resolver situaciones uno contra uno.

Orientaciones: criterios de evaluación y mínimos exigibles

	Prueba	Mínimo	Puntuación
1	Campaña publicitaria: Promover Estilo Vida Activo	Realizarlo	2 ptos
2	Resistencia aeróbica	No detenerse ni caminar	2 ptos
3	Fuerza	30 abdominales en 1 minuto	1.5 ptos
4	Programa de acondicionamiento físico	Presentarlo	1.5 ptos.
5	Habilidades deportivas 1	Según prueba	3 ptos