

Ketos deportivos exame de setembro

Deberás escoller 1 exercicio de cada parella de cores.

A cor clara indica exercicios de 1 punto e a escura de 2. En total dispós de 22 exercicios dos cales deberás presentar 5, polo que a nota de partida poderá estar entre 5 e 10 puntos, segundo a túa elección.

Deportes individuais

**1**

Ximnasia artística

1.Vela

2.Voltereta adiante

Ximnasia rítmica

3.Rodar aro no chan con retroceso 3 m.

4.10 saltos coa corda a pés xuntos

Ximnasia artística

5.Puntal

6.Roda lateral extendida

Ximnasia rítmica

7.Lanzam./recepción do aro en vertical

8.Saltos coa corda facendo 2 cruces

2

Deportes adversario

1

Pas de madeira

9.10 Golpes contra parede
sen bote

Raqueta de tenis

10. Levantar a pelota de
tres formas diferentes

Pas de madeira

11. Golpe vertical e control
sen bote 3 veces seguidas

Raqueta de tenis

12. 10 Golpes contra a parede
a media altura con bote previo

2

Deportes colectivos

1

Balón de fútbol

13. Levantar o balón e dar
1 toque de 3 xeitos diferentes

Balón de baloncesto

14. Levantar o balón do chan
cunha soa man botando

Balón de fútbol

15. Levantar o balón e dar
5 toques de xeito controlado

Balón de baloncesto

16. Botar o balón entre as pernas
3 veces seguidas sen mirar.

2

Orientación

1

Orientación a pé

17. Completar 5 balizas
correctas nun percorrido
de iniciación no mapa
do instituto en 10 minutos

Orientación a pé

18. Completar 10 balizas
correctas nun percorrido
de iniciación no mapa
do instituto en 12 minutos

2

Condición física

1

Forza

19. Salto horizontal:
saltar a túa altura

Resistencia

20. 12 minutos correndo seguido
sen camiñar

Forza

21. Salto horizontal:
saltar a túa altura+1/6 parte

Resistencia

22. Test de Cooper: 2000 metros

2