

## PROVES COMPLEMENTÀRIES

### 1. HABILITATS COORDINATIVES



#### Descripció

Distribució de l'alumnat: L'alumnat es divideix en tres grups, que mantindran aquesta organització al llarg de l'activitat. Cada grup treballa en una zona del camp assignada, sense interferir en les altres zones d'activitat. De cada petit grup es fan dos equips per colors, on cada equip tindrà tres mocadors, segons el color de l'equip.

Acció: La prova consisteix en posar en pràctica la velocitat en el joc de peus per a superar la primera part de la prova i accedir a la partida del 3 en ratlla. Es tracta de passar per l'escala de coordinació realitzant les variables següents:

- Peus junts; peus dins – peus fora.
- Peus junts; peus dins – peus dins – peus dins...
- Peus junts; un peu dins i un fora – un peu dins i un peu fora (en zig-zag).
- Peus alterns; peu esquerra dins – peu dret dins – peu esquerra fora – peu dret fora...

(proposta de vídeo)

#### Material

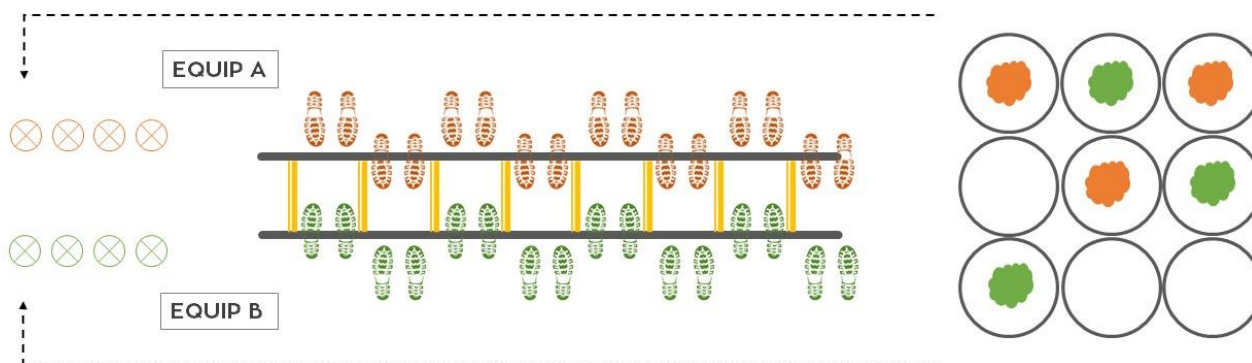
A cada grup:

- 3 x 6 mocadors (3 verds; 3 taronges)
- 3 x 9 cèrcols
- 3 x 1 escala de coordinació

Globals prova:

- 126 mocadors (63 verds; 63 taronges)
- 189 cèrcols
- 21 escales de coordinació

#### Representació gràfica



## 2. RELLEUS



### Descripció

**Distribució de l'alumnat:** L'alumnat es divideix en quatre grups, que mantindran aquesta organització al llarg de l'activitat. Cada grup treballa en una zona del camp assignada, sense interferir en les altres zones d'activitat. El petit grup s'organitza en una fila per iniciar els relleus. La prova consisteix en posar en pràctica el canvi del testimoni, que és una modalitat d'atletisme reconeguda.

**Acció:** El primer de la fila sortirà corrent del con d'origen, donarà la volta al con situat a 15 metres, i passarà el testimoni al company de la fila. Així successivament fins que tots els membres de la fila han realitzat aquesta acció. A cada relleu, s'entregarà el testimoni seguint la proposta següent (organitzada de menor a major dificultat tècnica):

- Entrega lliure (x 2).
- Entrega des de darrera amb tècnica per dalt
- Entrega des de darrera amb la tècnica per baix.

### Material

A cada grup:

- 4 x 3 cons
- 4 x 1 testimoni

Globals prova:

- 84 cons
- 28 testimonis

### Representació gràfica

