

Annex 1

Ampliació proves d'accés

1. PROVA DE NATACIÓ

Objectius de la prova de natació

L'exercici de natació i domini del medi aquàtic té com a objectiu avaluar en l'aspirant la capacitat de desplegar-se en el medi aquàtic, tant en la superfície com sota l'aigua.

Descripció de la prova de natació

- 1 Nedar una distancia de 200m,
 - 2 Dins dels 200 metres s'haurà de combinar tres estils reglamentats, com a mínim 25 metres.
- Els estils ha combinar són: lliures, esquena, braça i papallona

Criteris d'avaluació de la prova de natació

Es parteix de 5 punts

- 1.- Menys de **4 minuts 20 segons**: resta 0 punts
- 2.- Per cada 10 segons de més es resten 1 punts, ES A DIR:
Entre 4:20 i 4:30 es restarà 1 punt
Entre 4:30 i 4:40 es restarà 2 punt
... i així successivament.

2. PROVA DE DOMINI AQUÀTIC

Objectius de domini aquàtic

L'exercici de domini aquàtic té com objectiu avaluar en l'aspirant les destreses motrius específiques que garanteixin el seguiment de les activitats practiques, amb un aprofitament adequat a les característiques del curs

Descripció de la prova de natació

1. Tirar-se de cap i realitzar 15 m per sota de l'aigua.
2. Desplaçar-se cap endavant portant el tronc completament vertical durant 5 metres:
El cap s'ha de mantenir fora del aigua.
3. Aguantar 5 " estàtic completament estirat horitzontal en la superfície de l'aigua, utilitzant res més les mans.
4. Realitzar 1 tombarella cap endavant i 1 enrere agrupat
5. Realitzar una recepció i llençar una pilota, amb una distancia de tres metres a 4 metres..

Criteris d'avaluació de la prova de domini.

Puntuació:

1. Si es tira de cap i realitza els 15m per sota de l'aigua: 1 punt.
Si no sobrepassa els 15m, o no es tira de cap: 0 punts.



2. Desplaçar-se cap endavant portant el tronc completament vertical durant 5 metres, amb la barbeta es manté fora de l'aigua: 1 punt.
Si la barbeta s'enfonsa,: 0 punts.
Si en algun moment no està vertical: 0 punts.

3. Es manté 5" estàtic completament estirat panxa al sostre, cames estirades, en la superfície de l'aigua, utilitzant res més les mans: 1 punt
No manté estirat el cos: 0 punts.
S'enfonsa una mica les cames i es manté el cos estirat: 0,5 punts
S'enfonsa qualsevol part del cos: 0 punts

4. Es realitza la tombarella agrupat cap endavant i cap enrere, realitzant el moviment perpendicular a l'aigua: 1 punt
Desfà l'agrupament del cos durant qualsevol dels dos volteigs: 0 punts.
No es realitza qualsevol dels volteigs perpendicular a l'aigua: 0 punt

5. Realitzar una recepció amb 1 mà 0,5 punts.
Realitzar una recepció amb 2 mans 0,25 punts.
Llançament a l'objectiu amb 1 mà. 0,5 punts.
Llançament a l'objectiu amb 2 mans 0,25 punts.
0 punts en la recepció:
 - si es cau la pilota a l'aigua abans del llançament.0 punts en llançament.
 - si no s'arriba al objectiu.
 - si el cap s'enfonsa en el moment del llançament.

La prova de domini s'ha de realitzar d'una manera continuada.