

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: AVALIACIÓN

UNIDADE: Test de Aptitude Física

SESIÓN: 2- 1ª semana de setembro

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Regra, Cronómetro, Pista, Ximnasio.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Actividades individuais

CICLO: **Terceiro**

NIVEL: 5º - 6º

OBXECTIVOS:

1. Determina-la capacidade de rendemento motor do alumnado.
2. Medi-la forza das pernas para realizar un salto.
3. Medi-lo número de repeticións que é capaz de realizar en exercicio abdominal.

TÉCNICAS ENSINO: Instruccións directas.

ANIMACIÓN:

1. Explicación ós alumnos do xeito en que se realizarán as dúas probas físicas que marca a sesión.
2. Sobre o espazo no que se realizarán as probas, resolve-las posibles dúbidas dos alumnos.
3. **Quecemento** e posta a punto para as probas.
Moverse por un espazo determinado e **saudar** ós compañeiros que se crucen dicindo en alto o nome.
4. Prácticas individuais das probas.

PARTE PRINCIPAL:

1. ABDOMINAIS NUN MINUTO.

Tombados en tendido supino coas pernas flexionadas, pes apoiados no chan, as mans detrás do colo de xeito que toquen no chan. Outro alumno suxeita firmemente os nocellos do compañeiro e conta as repeticións.

REGRAS:

Os dedos deben manterse entrelazados detrás do colo, tocando o chan cando se volve á posición inicial.

Os cóntrabrazos tocarán os xeonllos ó subir.

Descontarase a repetición na que se falle nalgún destes aspectos. Anótanse as repeticións feitas correctamente.

XOGO: COMIDA EN SELVA: Catro grupos con nomes de animais, un refuxio, un grupo caza e os outros escapan. Cada dous minutos cambiamos o animal cazador.

VOLTA Á CALMA:

- DENTRO-FORA
- Exercicios respiratorios e estimulante de relaxación.
- Revisar a foto da Orla.

OBSERVACIÓNS