

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

### **BLOQUE: AVALIACIÓN**

UNIDADE: **Test de Aptitude Física**

SESIÓN: **1-2ª 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 rendimento motor do alumnado.

2. Medi-la capacidade de resistencia.

TÉCNICAS ENSINO: Instruccións directas.

### **ANIMACIÓN:**

1. Explicación ós alumnos do xeito en que se realizará a proba física que marca a sesión.
2. Sobre o espacio no que se realizarán as probas, resolve-las posibles dúbidas dos alumnos.
3. Quentamento e posta a punto para as probas. **Xogo O raposo e as galiñas.**

### **PARTE PRINCIPAL:**

#### **1. 50 METROS.**

Os alumnos saen da posición de pé e corren todo o que poden. Anótanse os tempos en segundos e centésimas.

### **VOLTA Á CALMA:**

- Exercicios respiratorios e estiramento de relaxación.

### **OBSERVACIÓNS**