

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

### **BLOQUE: AVALIACIÓN**

UNIDADE: **Test de Aptitude Física**

SESIÓN: **2-2ª 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 rendemento motor do alumnado.

2. Medi-la capacidade de resistencia.

TÉCNICAS ENSINO: Instruccións directas.

### **ANIMACIÓN:**

1. Explicación ós alumnos do xeito en que se realizara 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 da cadea.**

### **PARTE PRINCIPAL:**

#### **1. FLEXIBILIDADE PROFUNDA DO CORPO.**

Cos pés colocados paralelos, separados uns 50 cm., o alumno mete os brazos por entre as pernas e agáchase a recolle-la regra que ten entre as pernas, suxéitaa cos dedos medios e estira para atrás todo o que pode sen levantar nin solta-la regra, ata que non pode máis, sen perde-lo equilibrio. Neste punto lese a cantidade marcada pola regra.

2. **SALTO HORIZONTAL:** Liña marcada no chan e cinta métrica, facéndolle coincidir ó cero coa liña marcada. O alumno colócase cos pés xuntos sen pisa-la liña. Despois dunha flexión de pernas dá un salto, o máis longo posible, para diante. É aconsellable saltar sobre area.

#### **REGULAMENTOS:**

Non se poden despraza-los pés antes do salto.

Anotarase a marca máis próxima ó punto de partida.

### **VOLTA Á CALMA:**

- Pesar e medir os nenos que faltan.

### **OBSERVACIÓNS**