

## ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

### **BLOQUE: AVALIACIÓN**

UNIDADE: **Test de Aptitude Física**

SESIÓN: **1-1ª semana de outubro**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Regla, 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 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.

### **PARTE PRINCIPAL:**

1. **MIL METROS:** Grupos de 8 alumnos. Saen ás voces de “ listos “ e “ xa “. Segundo vaian entrando na meta, o profesor di os tempos en voz alta, que se anotarán en minutos e segundos.

### **VOLTA Á CALMA:**

- Exercicios respiratorios e estiramento de relaxación.

### **OBSERVACIÖNS**