

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: AVALIACIÓN

UNIDADE: Test de Aptitude Física

SESIÓN: **1ª-2 semana decembro**

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-lo número de repeticións que é capaz de realizar en exercicio abdominal.
3. Medi-la velocidade que desenrola.

TÉCNICAS ENSINO: Instruccións directas.

ANIMACIÓN:

1. Explicación ós alumnos do xeito en que se realizarán as tres probas físicas que marca a sesión.
2. Sobre o espazo no que se realizarán as probas, resolve-las posibles dúbidas dos alumnos.
3. Quentamento e posta a punto para as probas.

PARTE PRINCIPAL:

1. ABDOMINAIS NUN MINUTO.

Tumbados 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 nocelos do compañeiro e contaas repeticións.

REGRAS:

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

Os codos tocarán os xeonllos ó subir.

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

2. 18 METROS SLALON. Sortear pibotes separados 1.5 m (6 Pibotes) situados en 9 m. Faise ida e volta.

3. 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

OBSERVACIÖNS