

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: AVALIACIÓN

UNIDADE: Test de Aptitude Física

SESIÓN: **2-3ª semana de 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-la capacidade de resistencia.
3. Medi-lo grao de flexibilidade que posúe.

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. **CINCOCENTOS 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.
2. **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 tén entre as pernas, suxeitaa cos dedos medios e tria para atrás todo o que pode sen levantar nin solta-la regra, ata que non pode máis, sin perde-lo equilibrio. Neste punto lese a cantidade marcada pola regra.
3. **SALTO HORIZONTAL:** Línea marcada no chan e cinta métrica, facéndolle coincidir ó cero coa línea marcada. O alumno colócase cos pés xuntos sin pisa-la línea. Despois dunha flexión de pernas dá un salto, o máis longo posible, hacia diante. É aconsellable saltar sobre area.
REGLAS:
 - Non se poden despraza-los pés antes do salto.
 - Anotarase a marca máis cercana ó punto de partida.

VOLTA Á CALMA:

- Exercicios respiratorios e estiramento de relaxación.

OBSERVACIÓNS