

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: AVALIACIÓN

UNIDADE: Test de Aptitude Física

SESIÓN: **2-4ª semana de marzo**

MATERIAL E INSTALACIÓNS: Colchonetas, Cronómetro, Pista, Ximnasio.

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Actividades individuais.

CICLO: **Terceiro**

NIVEL: 5º - 6º

OBXECTIVOS:

1. Determina-la axilidade do alumno.
2. Determina-la capacidade de realización de diferentes xiros.

TÉCNICAS ENSINO: Instrucións directas.

ANIMACIÓN:

Quecemento xeral.

- **Pillar por parellas:** Unha parella trata de pilla-las outras parellas do grupo, que deberán ir collidas da man sen soltarse. Ás pilladas pasan a pillar.
- Grupos de seis, cinco fan un corro e outro desde fora trata de coller a un neno do corro elixido por todos.

PARTE PRINCIPAL:

1. Test CIRCUITO DE AXILIDADE:

1. Equilibrio: De brazos ou morcego ou subir pola parede.
2. Voltereta pernas abertas e sair de pé.
3. Pasar vallas por debaixo e por enriba (axilidade).
4. Salto do león.
5. Voltereta lateral no chan ou con axuda de banco sueco.
6. Equilibrio en barra de equilibrio.

Teñen que facer o circuito en menos dun minuto.

VOLTA Á CALMA:

- **Pasa-lo fardo:** Os nenos tumbados en dúas filas e moi xuntos, coas cabezas pegadas e os brazos levantados. Pasan primeiro unha colchoneta, despois un banco e despois a alumnos voluntarios.

OBSERVACIÓNS: