

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: AVALIACIÓN

UNIDADE: **Test de Aptitude Física**

SESIÓN: **2-2 semana abril**

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-lo grao de flexibilidade que posúe.
4. 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 cóbados tocarán os xeonllos ó subir.

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

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. 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:

- Un estiramento de relaxación.

OBSERVACIÓNS: