

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E. PRIMARIA

BLOQUE: AVALIACIÓN

UNIDADE: Test de Aptitude Física

SESIÓN: 1-1ª semana de xuño

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

ORGANIZACIÓN ALUMNOS: Actividades individuais

CICLO: Terceiro

NIVEL: 5º - 6º

OBXECTIVOS:

1. Determina-la capacidade de rendemento 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. Formar os grupos de carreira e os contadores de voltas.
4. Quentamento e posta a punto para as probas.

PARTE PRINCIPAL:

1. **Test de cooper (só 6 minutos):** Grupos de 8 alumnos. Saen ás voces de “ listos “ e “ xa “.As voltas que dan ó circuíto cóntanas os xuíces. O final anótanse os metros percorridos nos seis minutos.

VOLTA Á CALMA:

- Exercicios respiratorios e estiramento de relaxación.
- Comenta-las incidencias da carreira.

OBSERVACIÓNS