

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. Quentamento e posta a punto para as probas. **Xogo O raposo e as galiñas.**

PARTE PRINCIPAL:

1. 50 METROS.

Os alumnos saen da posición de pé e corren todo o que poden. Anótanse os tempos en segundos e centésimas.

2. ABDOMINAIS NUN MINUTO.

Tombados 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 nocellos do compañeiro e conta as repeticións.

REGRAS:

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

Os cónbados tocarán os xeonllos ó subir.

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

VOLTA Á CALMA:

- Exercicios respiratorios e estiramento de relaxación.

OBSERVACIÓNS