
L A E V A L U A C I Ó N

E. S. O.

I - ELEMENTOS DE EVALUACIÓN.

- | | |
|--|-----------|
| 1.- ASISTENCIA. (nunca menor del 80%). | 2 puntos. |
| 2.- FORMA DE PARTICIPACIÓN. | 2 puntos. |
| 3.- RENDIMIENTO MOTRIZ. | 6 puntos. |

II - TESTS MOTORES.

- 1.- DE APTITUD FÍSICA.
- 2.- DE DESTREZA DEPORTIVA.

- PRUEBAS 1ª EVALUACIÓN -

1.- RESISTENCIA (I)

Carrera continua durante 1.260 m.

MARCA: tiempo en segundos.

2.- FLEXIBILIDAD (D) *

Con piernas abiertas 50 cm tras una línea, agacharse y estirar uno de los brazos para colocar un bolígrafo lo más lejos posible de la línea. Volver luego a la posición inicial sin haber apoyado ninguna de las 2 manos.

MARCA: longitud en cm. *(dividir por la altura)

3.- COORDINACIÓN (D)

A 3 m de una pared, tirar el balón hacia el centro de un círculo de 50 cm de diámetro situado a 1,65 m de altura. Cinco tiros. Balón de minibasket. Lanzar con una mano y recoger con las 2. Pies juntos. Si da en el círculo y se recoge: 2 puntos. Si da pero no se recoge o si no da pero se recoge: 1 punto. Si no da ni se recoge: 0 puntos.

MARCA: puntos obtenidos en 5 lanzamientos.

4.- EQUILIBRIO (D)

En cuclillas con los brazos en cruz, levantar en el aire uno de los 2 pies y aguantar sobre el otro hasta que se produzca el primer apoyo de alguna mano o del otro pie.

MARCA: tiempo en segundos.

5.- FUERZA (D) *

Colgarse de una barra a cierta altura con los brazos flexionados el máximo tiempo que se pueda. Parar el crono cuando los brazos quedan extendidos.

MARCA: tiempo en segundos. *(multiplicar por el peso)

6.- AGILIDAD (I)

Se colocan 2 botes vacíos de refresco sobre una línea y el chaval a 10 m tras otra paralela. A la señal, sale corriendo a por un bote, lo trae y lo posa en la línea de salida y luego hace lo mismo con el otro. Los botes deben quedar de pie.

MARCA: tiempo en segundos y décimas.

7.- GIMNASIA (D)

Voltereta adelante con apoyo de manos.

- Se niega a hacerla **6** 0 puntos.
- Lo intenta pero le sale mal **6** 1 punto.
- La hace bien pero se levanta con apoyo de manos: 2 puntos.
- La hace bien y se levanta sin apoyo de manos: 3 puntos.

8.- ATLETISMO (I)

Velocidad: carrera de 60 ó 100 m.

MARCA: tiempo en segundos y décimas.

9.- DEPORTE (BALONCESTO) (I)

Prueba 1: "Pase rápido".

Situarse tras una línea a 3 metros de una pared lanzando contra la misma y recibiendo hasta 10 veces. Se cuenta desde que el primer balón toca la pared hasta que lo hace el décimo.

MARCA: tiempo en segundos y décimas.

Prueba 2: "Drible".

Colocar en fila 6 sillas a 2,5 m una de otra y a 1,5 m de la línea de salida la 1ª de ellas. Ir driblando las sillas en zig-zag botando el balón con una sola mano y volver a la línea de salida también driblando.

MARCA: tiempo en segundos y décimas.

- PRUEBAS 2ª EVALUACIÓN -

1.- RESISTENCIA (I)

Carrera continua durante 1.260 m.
MARCA: tiempo en segundos.

2.- FLEXIBILIDAD (I)

Agarrar una pica por sus extremos y sostenerla por encima de la cabeza. A la señal, la echa hacia delante para, sin soltarla, pasar las piernas (una a una) sobre ella y subirla luego por detrás hasta la posición inicial. El tiempo corre hasta que la pica es sostenida en alto con los brazos estirados al cabo de 5 vueltas.

MARCA: tiempo en segundos y décimas.

3.- COORDINACIÓN (D)

Se colocan 2 botes sobre una línea a 45 cm uno de otro. El jugador a 3,5 m de los botes, lanza con el pie 10 balones. Si pasa entre los botes sin tocarlos: 2 puntos. Si toca uno de los botes y entra: 1 punto. Si no entra: 0 puntos.

MARCA: puntos conseguidos en 10 lanzamientos.

4.- EQUILIBRIO (D)

De pie con los ojos vendados, levantar una pierna hasta agarrar el tobillo con la mano y mantenerse el máximo tiempo.

MARCA: tiempo en segundos.

5.- FUERZA (D) *

Colgarse de la barra con una sola mano y el brazo extendido el máximo tiempo posible.

MARCA: tiempo en segundos. *(multiplicar por el peso)

6.- AGILIDAD (I)

Situarse de pie tras una línea con 2 palos o testigos en el suelo encima de la misma. A 10 m de dicha línea se colocan 2 piedras planas (bloques). A la señal, se recoge uno de los testigos y se corre a colocarlo encima de un bloque; luego se vuelve rápido a la salida para hacer lo mismo con el otro testigo y regresar. Los testigos han de quedar sobre los bloques sin caerse.

MARCA: tiempo en segundos y décimas.

7.- GIMNASIA (D)

Salto exterior del potro con apoyo de manos.

- Se niega a saltarlo: 0 puntos.
- Salta pero lo hace mal (lateralmente,...): 1 punto.
- Salta bien pero no cae con los 2 pies juntos y brazos en cruz: 2 puntos.
- Salta bien y cae con los 2 pies juntos y brazos en cruz: 3 puntos.

8.- ATLETISMO (D)*

Salto de altura. (tijera)

Por rondas y aumentando progresivamente la altura. Conceder 2 ó 3 intentos dependiendo del nº de alumnos.

MARCA: centímetros saltados. *(dividir por la talla)

9.- DEPORTE (FÚTBOL) (I)

Prueba 1: "Autopase y conducción".

Colocarse tras una línea con el balón en las manos, dejarlo caer y chutar el balón para que dé el primer bote tras otra línea paralela a la primera situada a 5,50 metros. Una vez lanzado corre tras él, lo para y vuelve con él controlado hasta la línea de salida. Una vez traspasada ésta, lo recoge con la mano y repite la acción hasta 5 veces.

MARCA: tiempo en segundos.

Prueba 2: "Golpeos repetidos".

Colocarse con un balón tras una línea paralela a una pared y situada a 5,50 m de la misma. En la pared habrá pintada una portería de 2,44 x 7,32 m. Tirar con el pie hacia la portería tantas veces como sea necesario hasta dar 5 veces dentro de la misma; haciéndolo siempre tras la línea de 5,50 m. El balón no podrá tocarse con las manos en ningún caso. Si se escapa muy lejos, podrá continuarse con otro de repuesto situado a 5,50 m por detrás de la línea de tiro.

MARCA: tiempo en segundos.

- PRUEBAS 3ª EVALUACIÓN -

1.- RESISTENCIA (I)

Carrera continua durante 1.260 m.
MARCA: tiempo en segundos.

2.- FLEXIBILIDAD (D)

Se coloca una silla tumbada con el respaldo hacia arriba y las patas apoyadas en una pared. El alumno sentado en el suelo apoya los pies sobre el asiento de la silla con las piernas completamente estiradas. Flexiona el tronco hacia delante y estira los brazos tratando de llegar lo más adelante posible. Medir con un metro desde el extremo del respaldo hasta la punta de los dedos. Éstos deben mantenerse en la posición máxima 2 ó 3 segundos.

MARCA: distancia en centímetros.

3.- COORDINACIÓN (D)

Situarse tras una línea a cierta distancia de una caja de cartón vacía. Tirar al aire el balón y darle con la cabeza intentando meterlo en la caja. Si cae fuera: 0 puntos. Si da en el borde y cae fuera: 1 punto. Si entra en la caja: 2 puntos. Se puntuarán 10 lanzamientos.

MARCA: puntos obtenidos en esos 10 lanzamientos.

4.- EQUILIBRIO (D)

Se pone un banco sueco boca arriba y se tratará de mantener el equilibrio a la pata coja con el pie apoyado transversalmente sobre la barra.

MARCA: tiempo en segundos y décimas.

5.- FUERZA (D)

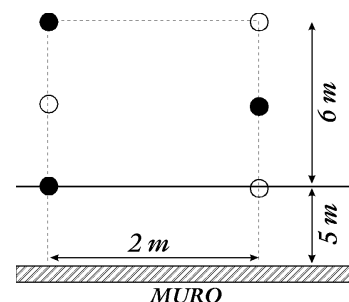
Número de abdominales hechas en 1 minuto. Piernas flexionadas con alguien aguantando los tobillos. Manos en la nuca. Tocar con los codos en los muslos en cada subida.

MARCA: número de abdominales hechas.

6.- AGILIDAD (I)

En un circuito como el del dibujo, situar 3 botes en los círculos negros. Salir desde el muro de pie con la espalda pegada al mismo. Colocar cada uno de los botes (uno a uno) en el siguiente círculo vacío, tocar el muro y volver para dejarlos otra vez donde estaban al principio y tocar de nuevo el muro para finalizar.

MARCA: tiempo en segundos y décimas.



7.- GIMNASIA (D)

Salto exterior del plinto con apoyo de manos.

- Se niega a saltarlo: 0 puntos.
- Salta pero lo hace mal (lateralmente,...): 1 punto.
- Salta bien pero no cae con los 2 pies juntos y brazos en cruz: 2 puntos.
- Salta bien y cae con los 2 pies juntos y brazos en cruz: 3 puntos.

8.- ATLETISMO (D) *

Salto de longitud sin impulso.

Se hará con los pies juntos tras una línea. Se mide hasta la parte trasera dejada por la huella del tacón más cercano a dicha línea. Se darán 2 oportunidades.

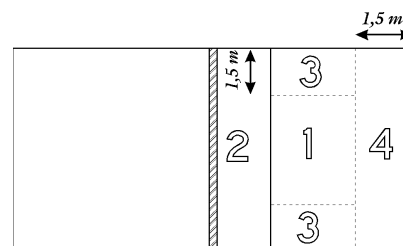
MARCA: longitud del salto en centímetros. *(dividir por la talla)

9.- DEPORTE (VOLEIBOL) (D)

Prueba 1: "Saque".

Se marca el terreno como se indica en el dibujo, sumando los puntos obtenidos en 5 saques.

MARCA: puntos sumados en los 5 saques.



Prueba 2: "Pase rápido".

Lo mismo que en baloncesto, pero marcando un área en la pared a 1,25 m de altura y 1,5 m de ancho sin límites por la parte superior. Se tirará a dicha zona con toque de voley. Si da en el área y se toca el balón en el rebote: 2 puntos. Si sólo se produce una de las 2 cosas anteriores: 1 punto. Si no se da en el área ni se toca el rebote, : 0 puntos.

MARCA: puntos obtenidos en 10 lanzamientos.

===== *** =====