



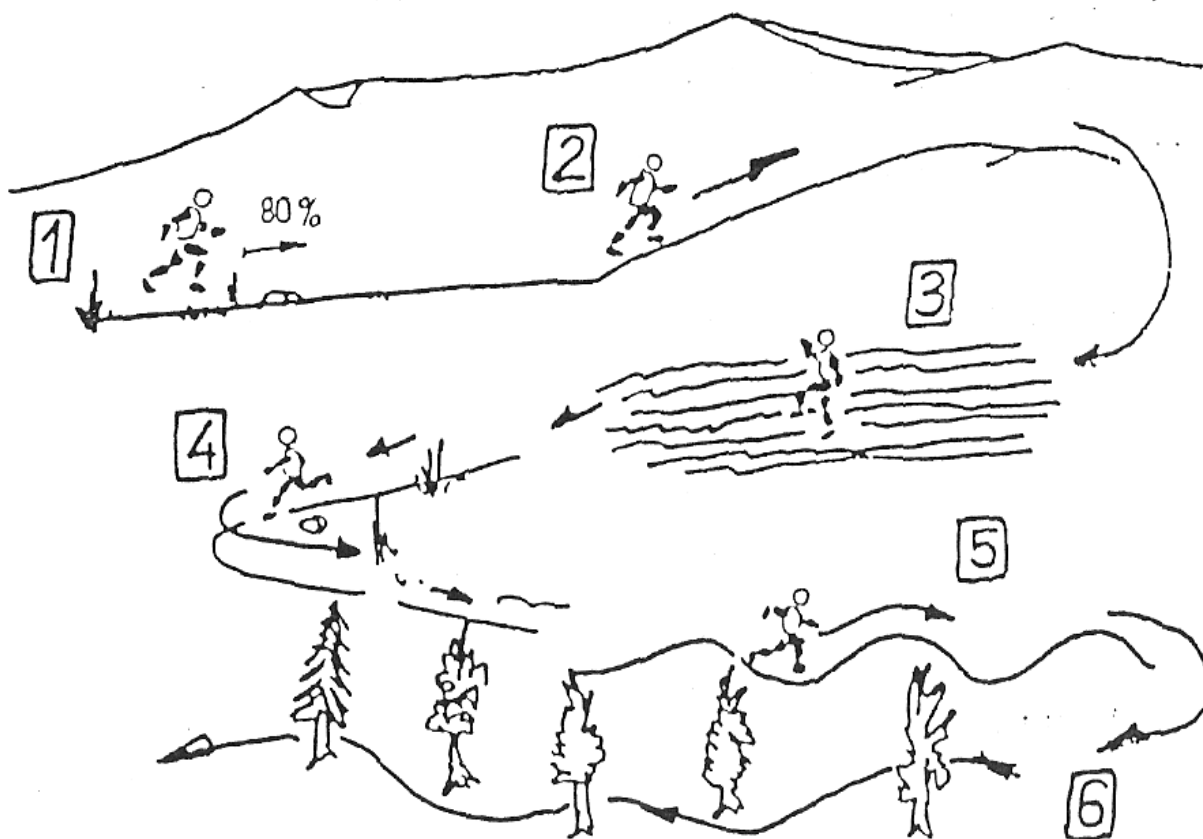
EJERCICIOS DE COMPETENCIA

Objetivo: Recorridos atléticos.

Formación: Individual o en grupo.

Material: La variedad de terrenos que ofrece la naturaleza.

Situación: Los alumnos realizan el siguiente recorrido: 1) Mantenimiento de un ritmo continuo de carrera al 80% de intensidad. 2) Subidas. 3) Corremos en labrados. 4) Bajadas. 5) Corremos en un terreno ondulatorio, "toboganes". 6) Corremos en zigzag entre los árboles.



Consigna: Adaptamos el circuito a las características físicas de nuestros alumnos y al espacio natural más cercano de nuestra localidad.

COMPETICIONES

Objetivo: Competiciones.

Formación: En grupos.

Situación: ¿Quién cubre más metros en un tiempo determinado de: 10, 12 ó 15 minutos?

Consigna: Podemos aplicar este ejercicio a modo de test. (Test de Cooper de los 12'o test de Blake de los 15').

Objetivo: Competiciones. **Formación:** Por equipos.

Material: Un testigo de relevos por equipo.

Situación: Los alumnos compiten en relevos de resistencia: 4 x 100, 4 x 200, 4 x 400 metros.

Consigna: Realizamos competiciones internas de colegio o club. Intentamos organizar un competición entre varios centros.

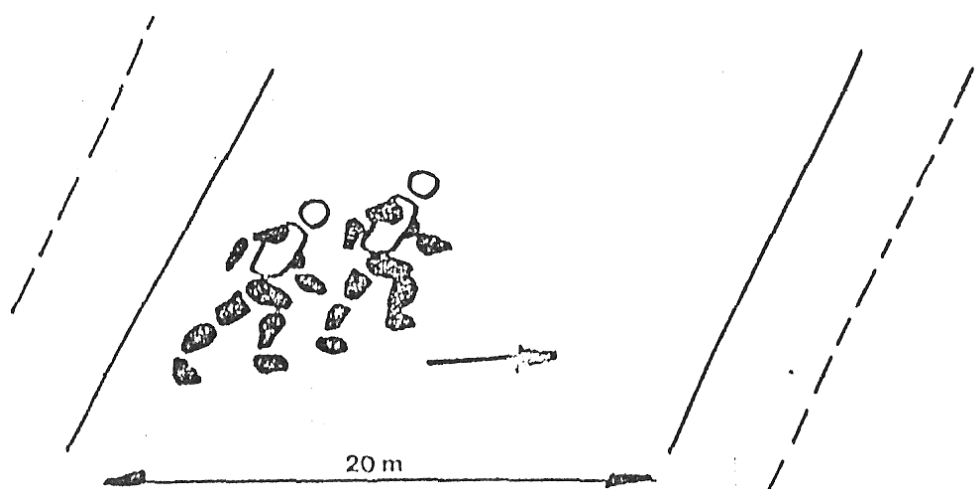
Objetivo: Competiciones.

Formación: En grupos.

Material: Banda sonora Course Navette, dorsales para los alumnos, cronómetros.

Situación: Los alumnos compiten realizando la Course Navette.

Consigna: Realizamos la competición al principio y fin de temporada para comprobar en el test, la progresión individual de cada alumno.



- Realizan su higiene personal al concluir la actividad deportiva.

QUINTO DE PRIMARIA

EDUCACIÓN FÍSICA