



EVALUACIÓN INICIAL
EDUCACIÓN FÍSICA 1º y 2º ESO

Por parejas realizaremos los siguientes ejercicios, cambiando los roles de ejecutor/observador en cada ejercicio y antes de pasar al siguiente. El observador controlará la correcta ejecución y anotará la marca del compañero. Cada ejercicio podemos realizarlo un máximo de 2 veces, por si queremos mejorar la marca. Cada pareja empezará por un ejercicio distinto e iremos cambiando conforme vayan quedando estaciones libres.

	<p>EJERCICIO 1. Bote de balón. Recorrido de ida y vuelta en zig-zag entre conos botando balón con una mano. Ida de frente, vuelta de espaldas. No se puede botar el balón con las dos manos ni dejar que el balón de dos botes.</p> <p>Conseguido = 10 p ½ recorrido = 5 p. No conseguido = 0 p.</p>
	<p>EJERCICIO 2. Lanzamientos (precisión): realizar 10 lanzamientos en estático con un balón de balonmano y desde la línea de 6 metros hacia un aro que cuelga del centro del larguero de la portería.</p> <p>10 aciertos = 10 p 7-9 = 8 p 4-6 = 5 p 3 = 3 p < = 0 p</p>
	<p>EJERCICIO 3. Saltos: Saltar a la comba sin interrupción.</p> <p>> 20 saltos = 10 p 15-20 = 8 p 10-14 = 5 p 6-9 = 3 p < 6 = 0 p</p>
	<p>EJERCICIO 4. Giros: de pie, realizar giros de 360° sobre el eje longitudinal dentro de un aro o área delimitada similar, tomando un par de segundos entre salto y salto. Si caemos con uno o los dos pies fuera del aro se interrumpe la prueba.</p> <p>> 5 veces = 10 p 4-5 = 8 p 3 = 5 p 2 = 3 p < 2 = 0 p</p>
	<p>EJERCICIO 5. Equilibrio dinámico. Pasar de dos bancos suecos invertidos por sus travesaños sin caerse ni apoyar ninguno de los pies en el suelo. Si nos caemos o apoyamos cualquiera de los dos pies en el suelo se interrumpe la prueba.</p> <p>Conseguido = 10 p ½ recorrido = 5 p. No conseguido = 0 p.</p>
	<p>EJERCICIO 6. Agilidad: pasar con apoyo de pies y manos por debajo de una valla, ponerse de pie y volver a pasar en sentido contrario. La prueba se interrumpirá si se apoyan las rodillas, no nos ponemos de pie entre repeticiones y si pasan más de 5 segundos entre repeticiones.</p> <p>>20 veces = 10 p 15-20 = 8 p 10-14 = 5 p 6-9 = 3 p < 6 = 0 p</p>
	<p>EJERCICIO 7. Fuerza tren superior – tronco. Realizar abdominales tumbados sobre una colchoneta con las plantas de los pies apoyadas, y elevando el tronco sólo unos 30° (levantar los omoplatos).</p> <p>>20 veces = 10 p 15-20 = 8 p 10-14 = 5 p 6-9 = 3 p < 6 = 0 p</p>

Nombre y apellidos	1	2	3	4	5	6	7	TOTAL	NOTA

Entre todos los ejercicios podrás obtener un máximo de 70 puntos. Una vez tengas anotada tu marca en la columna "TOTAL", tendrás que dividir entre 10 para obtener la nota. Nota máxima 7, equivalente a 10 en esta prueba.