



EVALUACIÓN INICIAL
EDUCACIÓN FÍSICA 3º y 4º 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.

EJERCICIO 1. Habilidades específicas - fútbol. Dar toques con la cabeza con un balón de voleibol.

> 10 toques = 10 p. 7-10 toques = 8 p. 4-6 toques = 5 p. 3 toques = 3 p. <3 toques = 0 p.

EJERCICIO 2. Habilidades específicas – fútbol. Dar toques con el pie con un balón de fútbol sala.

> 10 toques = 10 p. 7-10 toques = 8 p. 4-6 toques = 5 p. 3 toques = 3 p. <3 toques = 0 p.

EJERCICIO 3. Tiro a canasta – baloncesto. Tirar a canasta con un balón de baloncesto desde 4 metros en frente del aro (4 pasos). Puedes tirar 10 tiros por intento.

> 10 canastas = 10 p. 7-10 canastas = 8 p. 4-6 canastas = 5 p. 3 canastas = 3 p. <3 canastas = 0 p.

EJERCICIO 4. Habilidades específicas – voleibol. Dar toques de antebrazos con el balón de voleibol en el sitio.

> 10 toques = 10 p. 7-10 toques = 8 p. 4-6 toques = 5 p. 3 toques = 3 p. <3 toques = 0 p.

EJERCICIO 5. Habilidades específicas – voleibol. Dar toques de dedos con el balón de voleibol.

> 10 toques = 10 p. 7-10 toques = 8 p. 4-6 toques = 5 p. 3 toques = 3 p. <3 toques = 0 p.

EJERCICIO 6. Coordinación dinámico general – saltos. Saltar a la comba.

> 30 saltos = 10 p. 20-30 saltos = 8 p. 15-19 saltos = 5 p. 10-14 saltos = 3 p. < 10 saltos = 0 p.

EJERCICIO 7. Coordinación espacio temporal – giro, lanzamiento y recepción. Con los dos pies dentro de un aro, lanzar una pelota de goma espuma con las dos manos hacia arriba, girar sobre el eje longitudinal y recibir la pelota sin que caiga y sin sacar ninguno de los dos pies del aro.

> 5 veces = 10 p. 4-5 veces = 8 p. 3 veces = 5 p. 2 veces = 3 p. < 2 veces = 0 p.

EJERCICIO 8. Equilibrio y coordinación óculo-manual. Pasar andando por encima de dos bancos suecos botando un balón de baloncesto en el suelo. No se puede parar de botar el balón al hacer el cambio de sentido.

> 5 veces = 10 p. 4-5 veces = 8 p. 3 veces = 5 p. 2 veces = 3 p. < 2 veces = 0 p.

EJERCICIO 9. Fuerza tren superior – brazos. Realizar flexiones de brazos en una colchoneta. La flexión y la extensión tienen que ser completas. Calienta bien los hombros antes de hacer el ejercicio.

25-30 rep = 10 p. 15-24 rep = 8 p. 10-14 rep = 5 p. 5-9 rep = 3 p. < 5 rep = 0 p.

EJERCICIO 10. Fuerza tren superior – tronco. Realizar abdominales tumbados sobre una colchoneta con las plantas de los pies apoyadas, y elevando el tronco sólo unos 30º (levantar los omoplatos).

25-30 rep = 10 p. 15-24 rep = 8 p. 10-14 rep = 5 p. 5-9 rep = 3 p. < 5 rep = 0 p.

MARCAS Y NOTA

Nombre y apellidos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL	NOTA

Entre todos los ejercicios podrás obtener un máximo de 100 puntos. Una vez tengas anotada tu marca en la columna "TOTAL", tendrás que convertirla a una nota sobre 10 y anotarla en la columna "NOTA".