

5. 4x10 METROS



OBXECTIVO VALORAR A VELOCIDADE, A AXILIDADE E A COORDINACIÓN

MEDIÇÕES CARREIRA IDA E VOLTA: 4X10 METROS

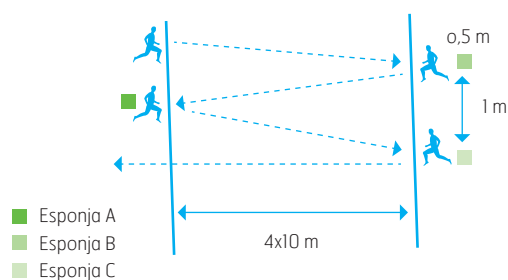
Descrición

O/a alumno/a fará 4 desprazamentos de 10 metros, en traxectoria de ida e volta

No primeiro desprazamento o/a alumno/a desprázase sen esponxa á máxima velocidade dende unha liña de saída ata a de chegada, situada a 10 metros. Alí recolle unha esponxa (A) e volve á máxima velocidade ao punto de partida, onde deixa a esponxa trasladada (A) e colle unha segunda esponxa (B). Realiza un terceiro desprazamento para depositar a esponxa e colle unha última esponxa (C), coa que se desprazará á máxima velocidade ata a liña de saída.

Permítese **dous intentos**.

Imaxe



Material

- Cronómetro.
- 3 esponxas.
- Superficie non escorregadiza.

Anotación

O resultado anótase en segundos cun decimal (Exemplo: 23.6).

Propósito

Valorar de forma integrada a velocidade de desprazamento, a axilidade e a coordinación.

Motivos de selección da proba

A mellora da velocidade/axilidade parece ter un efecto positivo na saúde esquelética.

Aspectos a ter en conta

- En cada desprazamento o/a neno/a debe cruzar as liñas cos dous pés.
- A proba finaliza cando o/a neno/a supera a última liña cun pé.
- O test débese levar a cabo con calzado deportivo e nunha superficie non escorregadiza.
- Recoméndase ir contando en voz alta o número de desprazamento completados.