

2. PROCEDIMIENTOS

2.2 Evaluación Deportiva-Motora inicial

- **Temporalización**

La intención de este tipo de evaluación es que pueda ser realizable a gran número de personas y que no se extienda demasiado en el tiempo. Por ello proponemos dos sesiones de 50 min - 1 hora, para que de este modo pueda ajustarse a las sesiones de Educación Física de la enseñanza obligatoria. Aunque estamos hablando de evaluación inicial, esta evaluación puede y debe ser utilizada como medida de control a lo largo del tiempo, pudiéndose repetir el mismo protocolo cada trimestre, por ejemplo.

- **Metodología**

La metodología que consideramos más adecuada es el trabajo en grupos y en circuito para la primera sesión, y una segunda sesión común para todos/as en la que se realiza la prueba de resistencia aeróbica.

Sesión 1: Se establecen las estaciones con cada una de las pruebas a realizar y se divide el número total de alumnos/as entre dichas estaciones (hay que tener en cuenta el número de evaluadores disponibles ya que podría ser más conveniente repartir el alumnado entre los evaluadores y que estos vayan llevando a los alumnos y alumnas por las distintas pruebas. Se considera adecuada una ratio de no más de 5-6 alumnos por evaluador). Antes de empezar es recomendable explicar brevemente las pruebas y la organización a todo el grupo de niños o adolescentes, así como realizar un breve calentamiento general.

Sesión 2: Explicación clara de la prueba de resistencia cardiorespiratoria (course-navette). En caso de no contar con muchos evaluadores (anotadores), puede ser conveniente hacer dos turnos para mayor operatividad.