

## 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 1 hora (tal y como podría ser una clase de educación física). Aunque estamos hablando de evaluación inicial, el hecho de no suponer tanto tiempo permite utilizar esta evaluación 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 en la primera sesión, y una sesión común para todos/as en la que se realiza la evaluación cardiorrespiratoria.

*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. Antes de empezar es recomendable explicar brevemente las pruebas y la organización, así como realizar un breve calentamiento general.

*Sesión 2:* Explicación clara de la prueba de evaluación cardiorrespiratoria. En caso de no contar con muchos evaluadores (anotadores), puede ser conveniente hacer dos turnos de realización de la prueba.