

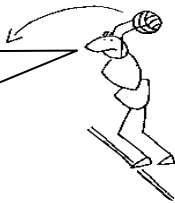
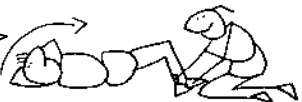


## TEST / PRUEBAS PARA CONOCER EL ESTADO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

<b>CUALIDAD FÍSICA: RESISTENCIA</b>	
<b>PRUEBA: Subida alternativa de piernas al banco 3´ .</b>	
<b>OBJETIVO:</b> Comprobar el nivel de <b>RESISTENCIA</b> .	
<p>Durante 3´ vamos a subir alternativamente las piernas al banco a un ritmo elevado. Al finalizar nos sentamos y al cabo de 30´´ tomamos las pulsaciones en 6´´ (x 10)</p>	
<b>ANOTACIÓN:</b> se anota el número de pulsaciones a los 30´´ después de finalizar la prueba	
<b>CUALIDAD FÍSICA: FUERZA</b>	
<b>PRUEBA: Salto horizontal (detente horizontal).</b>	
<b>OBJETIVO:</b> Comprobar la <b>FUERZA</b> explosiva (piernas).	
<p>Desde una línea, salto hacia delante, sin coger carrerilla. Intento saltar lo más lejos que pueda cayendo con los pies lo más juntos posible.</p>	
<b>ANOTACIÓN:</b> se realizan dos saltos y se anota el mejor de los dos. La anotación será en cm.	
<b>CUALIDAD FÍSICA: FUERZA</b>	
<b>PRUEBA: Lanzamiento de balón medicinal (3 kg chicos) (2 kg chicas).</b>	
<b>OBJETIVO:</b> Comprobar la <b>FUERZA</b> explosiva (brazos).	
<p>Ahora , también desde detrás de una línea, sujeto el balón con las dos manos por detrás o encima de la cabeza y lo lanzo hacia delante lo más lejos posible. Los pies siempre deberán estar en contacto con el suelo</p>	
<b>ANOTACIÓN:</b> se realizan dos lanzamientos y se anota el mejor de los dos. La anotación será en cm.	
<b>CUALIDAD FÍSICA: FUERZA</b>	
<b>PRUEBA: Flexiones de tronco (abdominales) 30´´ .</b>	
<b>OBJETIVO:</b> Comprobar la <b>FUERZA</b> resistencia abdominal.	
<p>Tumbado hacia arriba, de la forma que veis, y con la ayuda de un compañero, tengo que flexionar el tronco y volver a la posición inicial el mayor número de veces.</p>	
<b>ANOTACIÓN:</b> se anota el número de repeticiones realizadas correctamente.	

**CUALIDAD FÍSICA: VELOCIDAD**

**PRUEBA: 35 metros lisos.**

**OBJETIVO:** Comprobar la **VELOCIDAD** de desplazamiento.



Espero la señal del profe y salgo a máxima velocidad para recorrer los 35 m que hay hasta el final.



**ANOTACIÓN:** se realiza dos veces la prueba y se anota el mejor de los dos tiempos realizados, en segundos.

**CUALIDAD FÍSICA: FLEXIBILIDAD**

**PRUEBA: Flexión de tronco sentado.**

**OBJETIVO:** Comprobar la **FLEXIBILIDAD** de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora del tronco.

Por último, sentado en el suelo y con los pies apoyados en las patas del banco sueco, flexionamos el tronco para alcanzar con las manos (dedos índice) la mayor distancia posible en la regla adosada al banco.



**ANOTACIÓN:** se realiza dos veces la prueba y se anota la mejor marca.