

AVALIACIÓN DA MIÑA CONDICIÓN FÍSICA



¿ Porqué avaliar a Condición Física ?

A avaliación da nosa condición física permítenos coñecer o estado que presentan as capacidades que a integran nun momento dado. Especial relevancia a perspectiva da condición física relacionada coa saúde , referida aqueles compoñentes da condición física que se ven afectados favorable ou negativamente polo nivel habitual de actividade física e que están relacionados co estado de saúde.

Folla de rexistro

Nome e apelidos

:

Curso :

Idade :

Data :

1. Composición Corporal

Obxectivo	Valorar a composición corporal.
Medicións	Talla, peso, perímetro da cintura, perímetro da cadeira.

Talla (cm) :
Peso (Kg) :
Perímetro cadeira (cm) :
Perímetro cintura (cm) :

IMC :	
ICC :	
ICA :	

2. Forza explosiva de membro inferior (cm). Salto a pés xuntos

Obxectivo	Valorar a forza explosiva do tren inferior
Medicións	Anotación da distancia en cm de cada un dos 2 intentos (Ex: 1m 27 cm ; 127 cm)

1 ^a	2 ^a

3. Back - Saver Sit and reach

Obxectivo	Valorar a flexibilidade
Medicións	Proba de flexibilidade Back- saver sit and reach

D	E

4. 4 x 10 metros

Obxectivo	Valorar a velocidade , a agilitade e a coordinación
Medicións	Carreira de ida e volta : 4x10 metros

1 ^a	2 ^a

AVALIACIÓN DA MIÑA CONDICIÓ N FÍSICA



5. Suspensión cúbados flexionados

Obxectivo	Valorar resistencia á forza do tren superior
Medicións	Suspensión con flexión de cebados

Medición

6. Course Navette

Obxectivo	Valorar a resistencia cardio-respiratoria
Medicións	Course Navette

Medición

TEST DE AVALIACIÓN DA FORZA DO CORE

Obxectivo	Valorar a forza - resistencia da musculatura do CORE
Medicións	Test propio

Puntuación

CONCLUSIÓ NS