


TEST DE AVALIACIÓN DA CONDICIÓ FÍSICA

ALUMNO/A:

CAPACIDADES FÍSICAS 	DATA DA REALIZACIÓN DO TEST →	1ª VEZ	2ª VEZ	3ª VEZ	4ª VEZ
	DESCRIPCIÓN DAS PROBAS	Marca	Marca	Marca	Marca
1. EQUILIBRIO ESTÁTICO	<p>1. Subido a un banco cos pés xuntos, e as pernas e o tronco extendidos, erguer cara adiante unha perna. Simultaneamente alzar os brazos, quedando paralelos ao chan e pechar os ollos.</p> <p>* Anotar o tempo desde o inicio ata a perda de equilibrio total ou parcial (movementos ostentosos para recuperar o equilibrio). Realízanse 3 intentos e anótase o mellor.</p>	<u>Tempo.</u>	<u>Tempo.</u>	<u>Tempo.</u>	<u>Tempo.</u>
2. FLEXIBILIDADE	<p>2. Flexibilidade da parte posterior das pernas: Sentar coas costas apoiadas na columna e as plantas dos pés apoiadas no banco. Extender brazos e colocar o cero da regra na punta dos dedos. Desplazar os dedos o máis lonxe posible sen flexionalas pernas e aguantar 2 segundos na posición máxima.</p> <p>*Anotar a distancia.</p>	<u>Distancia</u>	<u>Distancia</u>	<u>Distancia</u>	<u>Distancia</u>
3. FORZA-resistencia abdominal	<p>3. Abdominais durante 1 minuto: Flexións de tronco subindo ata tocar cos dedos nos nocellos e volver a posición de tendido ata a marca de partida.</p> <p>* Anotar o número de repeticións nun minuto</p>	<u>Repetic.</u>	<u>Repetic.</u>	<u>Repetic.</u>	<u>Repetic.</u>
4. FORZA-resistencia de brazos e tronco	<p>4. Flexións de brazos durante 30 segundos.</p> <p>Risca a opción que vas facer , apoiándote:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> nos xeonllos <input type="checkbox"/> nos pés. <p>Coas costas rectas en liña co cu.</p> <p>* Anotar o número de repeticións nos 30 segundos</p>	<u>Repetic.</u>	<u>Repetic.</u>	<u>Repetic.</u>	<u>Repetic.</u>
5. FORZA – explosiva de tren superior	<p>5. Desde posición de rodillas detrás dunha marca e collendo un balón medicinal por riba da cabeza, con ambas mans, e de forma simétrica. Lánzao o máis lonxe posible, sen interrupción do movemento. Ningunha parte do corpo pode tocar a marca. Poden realizarse dous intentos.</p> <p>*Anota o mellor dos dous intentos</p>	<u>Distancia</u>	<u>Distancia</u>	<u>Distancia</u>	<u>Distancia</u>

