

RESULTADOS DE LOS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

APELLIDO, NOMBRE: _____

I.E.S. Pilar Lorengar	Curso y grupo: EJ: 1º ESO A		Curso y grupo:		Curso y grupo:		Curso y grupo:		Curso y grupo:		Curso y grupo:	
	Edad: Año curso - año nacimiento Ej: 2021-2009 = 12 años		Edad:		Edad:		Edad:		Edad:		Edad:	
NOMBRE DEL TEST	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
1.- Test de Cooper <i>Resistencia aeróbica</i>												
2.- 10 x 5 metros <i>Velocidad-agilidad</i>												
3.- Flexión tronco <i>Flexibilidad</i>												
4.- Lanz. Balón 2 Kg <i>Fuerza explosiva TS</i>												
5.- Salto horizontal <i>Fuerza explosiva TS</i>												
6.- Abdominales 30" <i>Fuerza abdominal</i>												
RESULTADOS: <i>Calcula el promedio de las seis notas y tendrás una idea aproximada de tu nivel de condición física.</i>	NOTA MEDIA:		NOTA MEDIA:		NOTA MEDIA:		NOTA MEDIA:		NOTA MEDIA:		NOTA MEDIA:	
CORRECCIÓN DEL PROFESOR:												

- **TE ENTREGAMOS ESTA TABLA PARA QUE PUEDES APUNTAR TUS MARCAS DEL PRESENTE CURSO Y LAS COMPARES CON LAS DE LOS CURSOS ANTERIORES.**
- **NO PASAMOS LAS PRUEBAS PARA APROBAR O SUSPENDER ALUMNOS. BUSCAMOS UN TRIPLE OBJETIVO: 1º SON PARA QUE CONOZCAS PRUEBAS PARA MEDIR TUS CAPACIDADES FÍSICAS; 2º SON PARA QUE APRENDAS A CONSULTAR BAREMOS Y 3º PARA QUE VEAS TU EVOLUCIÓN PERSONAL.**