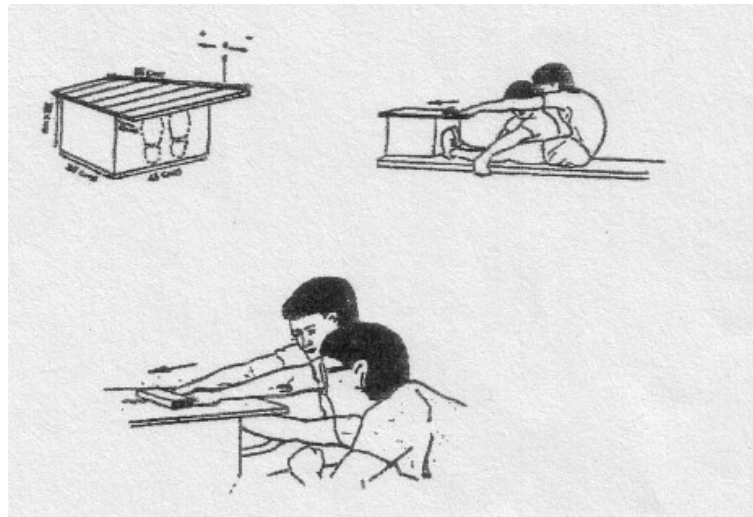


TEST DE WELLS (SIT AND REACH): serve para avaliar a flexibilidade no movemento flexión de tronco desde a posición de sentado con pernas xuntas e estendidas.



4º ESO FLEXIBILIDADE CADEA POSTERIOR INFERIOR				
Test de Wells (alcance en cm)				
Nota	CHICAS		Nota	CHICOS
0	9	Urxe que comeces un Plan de traballo!!	0	8
1	13		1	11
2	17		2	15
3	21	Olló!! O teu nivel é baixo, debes adicar máis tempo para mellorar a túa forza	3	19
4	25		4	22
5	29	Coidado!! , non te despistes, Mellorarás os teus niveis so con algo máis de dedicación!!	5	25
6	35		6	30
7	38	Moi ben , pero Aínda podes mellorar se te esmeras!!	7	34
8	42		8	40
9	47	Noraboa!! continúa co teu programa de Forza!!	9	44
10	51		10	48