

PROBA DE FORZA-RESISTENCIA DE BRAZOS:

Instruccións:

1.-O alumnado cóllese á barra **coas palmas das mans cara adiante** á anchura dos ombreiros. Flexiona os brazos situando o queixo por enriba da barra sen tocala.

2.-Debe manter esta posición o maior tempo posible. O cronómetro ponse en marcha cando o examinado inicie sen axuda o exercicio, e se parará cando o queixo descenda baixo o nivel da barra.

3.- Non permitir que o corpo se balancee.

VALORACIÓN DO RESULTADO OBTIDO : 4º ESO

RAPAZAS (Rep.)	PTOS	<u>"termómetro"</u>	RAPACES (Rep.)
44"7/10	10	Noraboa!! continúa co teu programa de Forza!!	75"9/10
24"4/10	9		47"4/10
18"2/10	8	Moi ben , pero Aínda podes mellorar se te esmeras!!	40"1/10
14"1/10	7		33"8/10
10"8/10	6	Coidado!! , non te despistes, Mellorarás os teus niveis so con algo máis de dedicación!!	29"1/10
8"3/10	5		25"8/10
6"7/10	4	Olo!! O teu nivel é baixo, debes adicar máis tempo para mellorar a túa forza	22"0/10
5"2/10	3		17"3/10
2"8/10	2	Urxe que comeces un Plan de traballo!!	13"3/10
0"0/10	1		9"6/10