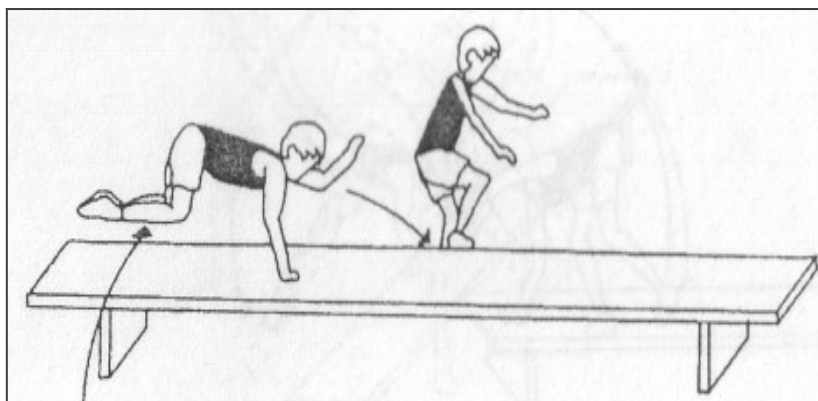


PROBA DE FORZA-RESISTENCIA DE PERNAS:



Instruccións:

1.-De pé, cos pés xuntos e colocados ó lado do banco sueco, **suxeitar por diante** os bordes do banco coas mans. Dende esa posición, sen soltar as mans, saltar a “pes xuntos” alternativamente de un lado ó outro sen tropezar

cos pes no banco.

2.-As repeticións contaránse por ciclos de ida e volta (cada ciclo contará como unha repetición).

3.- A proba terá unha **duración de 1 minuto**.

VALORACIÓN DO RESULTADO OBTIDO : 4º ESO

RAPAZAS (Rep)	PTO S	<u>“termómetro”</u>	RAPACES (Rep)
90	10	Noraboa!! continúa co teu programa de Forza!!	100
80	9		90
70	8	Moi ben, pero Aínda podes mellorar se te esmeras!!	80
62	7		72
54	6	Coidado!! , non te despistes, Mellorarás os teus niveis so con algo máis de dedicación!!	64
46	5		56
38	4	Olo!! O teu nivel é baixo, debes dedicar máis tempo para mellorar a túa forza	48
30	3		40
22	2	Urxe que comeces un Plan de traballo!!	32
12	1		22