

PROBA DE RESISTENCIA CURSE NAVETTE

Instruccións:

- 1.-O alumnado percorrera a distancia de 20 m. o maior numero de veces posibles
- 2.-Debe manter o ritmo marcado por una señal acústica que indica el comenzo do percorrido e temos que lograr chegar a marca de 20 m. antes de que volva a soar o pitido.
- 3.- Cando non se consegue chegar a percorrer a distancia establecida de 20 m entre un pitido e outro, dariase por rematado o Test
- 4.- E anotaríamos o periodo anterior a nosa detencion

VALORACIÓN DO RESULTADO OBTIDO : 1º BACHARELATO

RAPAZAS (Rep.)	PTOS	“ termómetro ”	RAPACES (Rep.)
Periodo 10	10	Noraboa!! continúa co teu programa de Forza!!	Periodo
Periodo 9,5	9,5		Periodo 11
Periodo 9	9		Periodo 10,5
Periodo 8,5	8,5		Periodo 10
Periodo 8	8	Moi ben, pero Aínda podes mellorar se te esmeras!!	Periodo 9,5
Periodo 7,5	7,5		Periodo 9
Periodo 7	7		Periodo 8,5
Periodo 6,5	6,5		Periodo 9
Periodo 6	6	Coidado!! , non te despistes, Mellorarás os teus niveis so con algo máis de dedicación!!	Periodo 7,5
Periodo 5,5	5,5		Periodo 7
Periodo 5	5		Periodo 6,5
Periodo 4,5	4,5		Periodo 6
Periodo 4	4	Oílo!! O teu nivel é baixo, debes adicar máis tempo para mellorar a resistencia aeróbica	Periodo 5,5
Periodo 3,5	3,5		Periodo 5
Periodo 3	3		Periodo 4,5
Periodo 2,5	2,5		Periodo 4
Periodo 2	2	Urxe que comeces un Plan de traballo!!	Periodo 3,5
Periodo 1,5	1,5		Periodo 3
Periodo 1	1		Periodo 2,5