

PROBA DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR (TEST DE COOPER ou 12 min.)

Instrucións:

O alumnado debe correr a un ritmo constante, sen cambios de ritmo durante 12 minutos.

Ó mínimo síntoma de mareo ou malestar debe camiñar e, se é preciso, pararse e sentarse/tmbarse no chan.

VALORACIÓN DO RESULTADO OBTIDO: 3º ESO (14 - 15 a.)

RAPAZAS (metros)	PTOS	"TERMÓMETRO"	RAPACES (metros)
2273	10	Excelente. mantén o teu bo nivel de adestramento	2757
2151	9,5		2544
2081	9		2462
1975	8,5		2384
1913	8	Ben. aínda podes mellorar, pero tes unha boa resistencia aeróbica.	2292
1861	7,5		2238
1814	7		2191
1774	6,5		2150
1731	6	Normal. Deberías correr 3 ou 4 días por semana entre 20 e 40 min. para mellorar notablemente a túa resistencia aeróbica.	2106
1693	5,5		2068
1653	5		2027
1613	4,5		1986
1575	4	Mal. Tes moi pouca resitencia cardiovascular, tes que camiñar tentando correr 5 ou 10 min. de xeito intervalado (camiñando-correndo) como mínimo unha hora 3 ou 4 días á semana	1948
1532	3,5		1904
1492	3		1863
1445	2,5		1816
1393	2	Moi mal. Comeza a camiñar cantas máis veces poidas á semana como mínimo unha hora seguida A RITMO VIVO.	1762
1331	1,5		1699
1225	1		1592
1145	0,5		1510

TEST DE COOPER (12 minutos)

BAREMO FEMENINO					BAREMO MASCULINO				
EDAD	12-13 años	14-15 años	16-17 años	Evaluación	EDAD	12-13 años	14-15 años	16-17 años	Evaluación
Puntos/100	km	km	km	posible	Puntos/100	km	km	km	posible
100	2,85	2,93	2,69	Excelente	100	2,97	3,2	3,26	Excelente
95	2,39	2,46	2,3		95	2,61	2,82	2,87	
90	2,27	2,34	2,21		90	2,52	2,72	2,77	
85	2,19	2,26	2,14		85	2,46	2,66	2,71	
80	2,13	2,19	2,09	Bien	80	2,41	2,61	2,66	Bien
75	2,07	2,14	2,05		75	2,37	2,56	2,61	
70	2,03	2,09	2,01		70	2,33	2,52	2,57	
65	1,98	2,04	1,97		65	2,3	2,48	2,53	
60	1,94	2	1,93	Mediano	60	2,27	2,45	2,5	Mediano
55	1,9	1,96	1,9		55	2,23	2,42	2,46	
50	1,86	1,92	1,87		50	2,2	2,38	2,43	
45	1,82	1,87	1,83		45	2,17	2,35	2,4	
40	1,78	1,83	1,8	Mal	40	2,14	2,31	2,36	Mal
35	1,73	1,79	1,76		35	2,11	2,28	2,33	
30	1,69	1,74	1,73		30	2,07	2,24	2,29	
25	1,64	1,69	1,69		25	2,03	2,2	2,25	
20	1,59	1,64	1,64	Muy mal	20	1,99	2,16	2,2	Muy mal
15	1,52	1,57	1,59		15	1,94	2,11	2,15	
10	1,44	1,49	1,53		10	1,88	2,04	2,09	
5	1,33	1,37	1,43		5	1,79	1,94	1,99	

PROBA DE RESISTENCIA COURSE NAVETTE

- 1.-O alumnado percorrera a distancia de 20 m. o maior numero de veces posibles.
 - 2.-Debe manter o ritmo marcado por unha sinal acústica que indica o comezo do percorrido e ten que lograr chegar á marca de 20 m. Antes de que volva a soar o pitido.
 - 3.- Á segunda vez que non se consegue chegar a percorrer a distancia establecida de 20 m entre un pitido e outro, darase por rematado o Test.
 - 4.- Anotarase o periodo anterior á nosa detencion.
- Ó mínimo síntoma de mareo ou malestar debe camiñar e, se é preciso, pararse e sentarse/tumbarse no chan.

VALORACIÓN DO RESULTADO OBTIDO: 3º ESO (14 - 15 a.)

RAPAZAS (metros)	PTOS	“TERMÓMETRO”	RAPACES (metros)
Período 9	10	Excelente. mantén o teu bo nivel de adestramento	Período 10,5
Período 8,5	9,5		Período 10
Período 8	9		Período 9,5
Período 7,5	8,5		Período 9
Período 7	8	Ben. aínda podes mellorar, pero tes unha boa resistencia aeróbica.	Período 8,5
Período 6,5	7,5		Período 8
Período 6	7		Período 7,5
Período 5,5	6,5		Período 7
Período 5	6	Normal. Deberías correr 3 ou 4 días por semana entre 20 e 40 min. para mellorar notablemente a túa resistencia aeróbica.	Período 6,5
Período 4,5	5,5		Período 6
Período 4	5		Período 5,5
Período 3,5	4,5		Período 5
Período 3	4	Mal. Tes moi pouca resitencia cardiovascular, tes que camiñar tentando correr 5 ou 10 min. de xeito intervalado (camiñando-correndo) como mínimo unha hora 3 ou 4 días á semana	Período 4,5
Período 3	3,5		Período 4
Período 2,5	3		Período 3,5
Período 2	2,5		Período 3
Período 1,5	2	Moi mal. Comeza a camiñar cantas máis veces poidas á semana como mínimo unha hora seguida A RITMO VIVO.	Período 2,5
Período 1	1,5		Período 2
Período 1	1		Período 1,5
Período 0,5	0,5		Período 1