

## 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	<b>10</b>	<b>Excelente.</b> mantén o teu bo nivel de adestramento	Período 10,5
Período 8,5	<b>9,5</b>		Período 10
Período 8	<b>9</b>		Período 9,5
Período 7,5	<b>8,5</b>		Período 9
Período 7	<b>8</b>	<b>Ben.</b> aínda podes mellorar, pero tes unha boa resistencia aeróbica.	Período 8,5
Período 6,5	<b>7,5</b>		Período 8
Período 6	<b>7</b>		Período 7,5
Período 5,5	<b>6,5</b>		Período 7
Período 5	<b>6</b>	<b>Normal.</b> 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	<b>5,5</b>		Período 6
Período 4	<b>5</b>		Período 5,5
Período 3,5	<b>4,5</b>		Período 5
Período 3	<b>4</b>	<b>Mal.</b> 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	<b>3,5</b>		Período 4
Período 2,5	<b>3</b>		Período 3,5
Período 2	<b>2,5</b>		Período 3
Período 1,5	<b>2</b>	<b>Moi mal.</b> Comeza a camiñar cantas máis veces poidas á semana como mínimo unha hora seguida A RITMO VIVO.	Período 2,5
Período 1	<b>1,5</b>		Período 2
Período 1	<b>1</b>		Período 1,5
Período 0,5	<b>0,5</b>		Período 1