

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 e pisar a liña (non facer xiros).
 - 3.- Á segunda vez que non se consegue chegar a percorrer a distancia establecida 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