

TESTS FÍSICOS

Tarefa semana 4 ao 8 de maio + tarefas atrasadas

Imos ir cubrindo semanalmente a seguinte táboa, referente á información e toma de datos de diferentes tests físicos. Polo momento, levamos vistos o **Test de core de forza abdominal** e o **test de Ruffier**. Esta semana tócalle o turno a un test clásico de resistencia, que levades practicando dende 1º de eso no instituto, o **test de Cooper** (12 minutos), aínda que agora tedes a oportunidade de cambialo, (ou de realizar ambos, se queredes) polo **Test do kilómetro**.

TAREFA: ir completando semanalmente a seguinte táboa.

ALUMN@	FULANITA DE TAL			
NOME DO TEST	CAPACIDADE FÍSICA QUE MIDE Especificar tipo, subtipo.	DESCRICIÓN+REPRESENTACIÓN GRÁFICA	BAREMO	REXISTRO ALCANZADO
TEST DE CORE DE FORZA ABDOMINAL	Evaluación de la fuerza estabilizadora abdominal	VALORACION TÉCNICA CORRECTA DEL TEST DE CORE - Colocar un balón de voleibol (tamaño adaptado al alumno) debajo del ombligo, metiéndose la camiseta por dentro para que no cuelgue. El examinador colocará su mano por encima del balón como "testigo" de contacto. - Un cono con pelota de tenis encima del deportista, apoyado en zona lumbar. - Los Antebrazos estarán apoyados en la colchoneta y los pies en el suelo. - El apoyo de codos se situará debajo de los hombros. Por delante es más difícil, y por detrás resulta más fácil. - Los Brazos y antebrazos permanecerán paralelos, sin poder abrir los codos ya que facilitaría el ejercicio. - Los Pies abiertos a la anchura de hombros (o cerrados). - Si la plancha produce un arqueamiento lumbar o se eleva el glúteo se acabará la prueba (se puede dar un aviso previo). - A su vez, cuando se toque el balón o/y se caiga el cono-pelota, se acaba también la prueba.	– Hombres: Normal: 60". Bueno: 90". Excelente: 120". – Mujeres: Normal: 30". Bueno: 50". Excelente: 70".	90"
TEST DE RUFFIER				
TEST DE COOPER				
TEST DO KILÓMETRO				