



Folla de rexistro : 2ª medición

Nome e apelidos

:

Curso :

Idade :

Data :

1. Composición Corporal

Obxectivo	Valorar a composición corporal.
Medicións	Talla, peso, perímetro da cintura, perímetro da cadeira.

Talla (cm) :	IMC :	
Peso (Kg) :	ICC :	
Perímetro cadeira (cm) :	ICA :	
Perímetro cintura (cm) :		

2. Forza explosiva de membro inferior (cm). Salto a pés xuntos

Obxectivo	Valorar a forza explosiva do tren inferior
Medicións	Anotación da distancia en cm de cada un dos 2 intentos (Ex: 1m 27 cm ; 127 cm)

Medición e nivel no que te atopas	
1ª	2ª

3. Back - Saver Sit and reach

Obxectivo	Valorar a flexibilidade
Medicións	Proba de flexibilidade Back- saver sit and reach

Medición e nivel no que te atopas	
D	E

4. 4 x 10 metros

Obxectivo	Valorar a velocidade , a agilidade e a coordinación
Medicións	Carreira de ida e volta : 4x10 metros

Medición e nivel no que te atopas	
1ª	2ª

AVALIACIÓN DA MIÑA CONDICIÓ N FÍSICA



5. Suspensión cóbados flexionados

Obxectivo	Valorar resistencia á forza do tren superior
Medicións	Suspensión con flexión de cebados

Medición e nivel no que te atopas

6. Course Navette

Obxectivo	Valorar a resistencia cardio-respiratoria
Medicións	Course Navette

Medición e nivel no que te atopas

CONCLUSIÓ NS

As conclusións deben facer referencia a obtención de resultados en comparación coa primeira medición tomada, e trala elaboración e posta en práctica do propio plan de acondicionamento.