

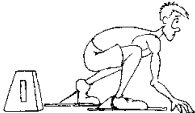
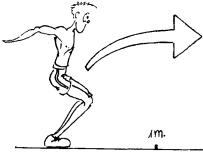

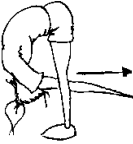



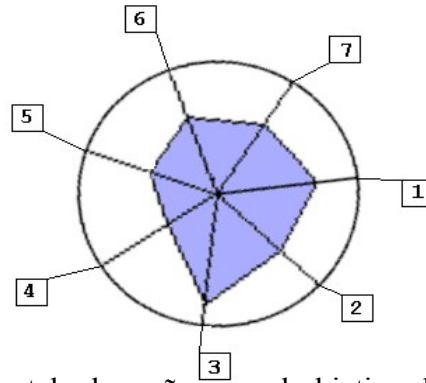
NOMBRE DEL ALUMNO/A:

CURSO:

PLANILLA DE CONTROL DE LAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA

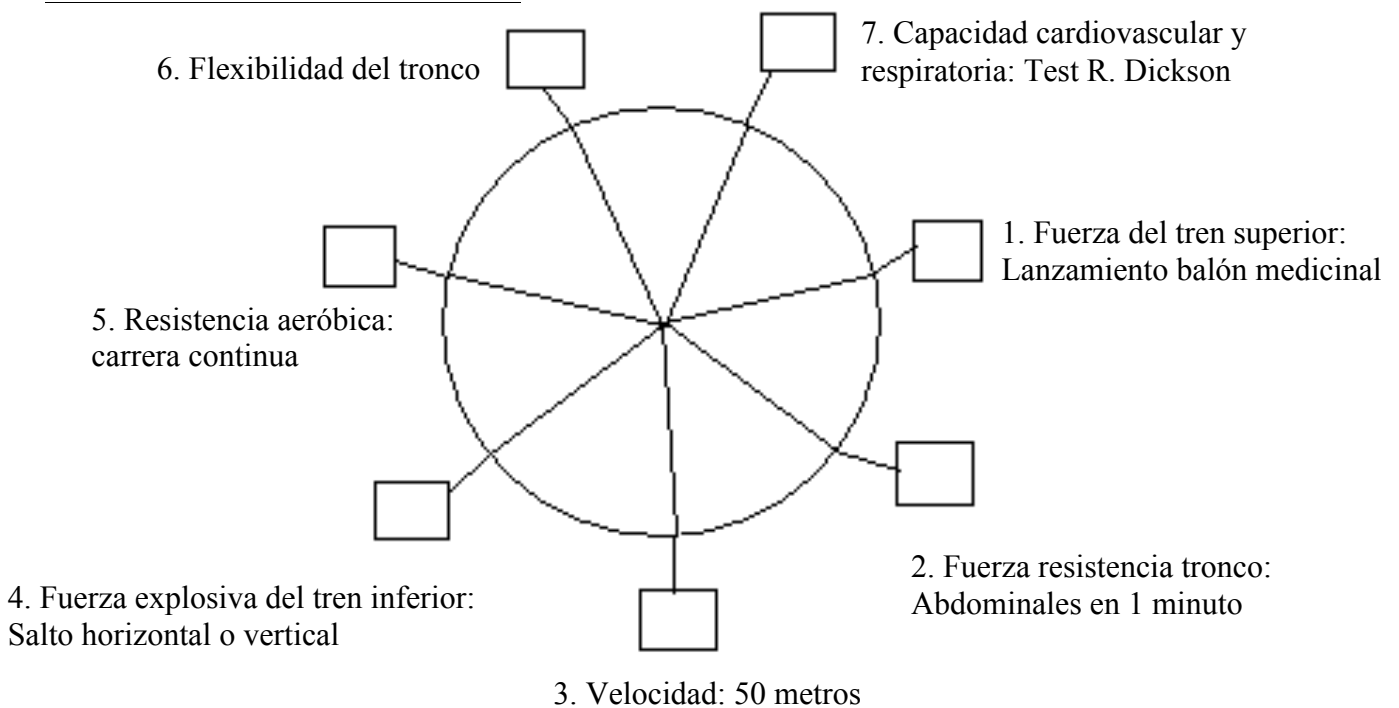
PRUEBA	MARCA	PUNTUACIÓN (ver baremos)
<p>1. LANZAMIENTO DEL BALÓN MEDICINAL</p> 		
<p>2. ABDOMINALES 1'</p> 		
<p>3. CARRERA DE VELOCIDAD (50m)</p> 		
<p>4. SALTO HORIZONTAL</p> 		
<p>5. RESISTENCIA</p> 		
<p>6. FLEXIBILIDAD</p> 		
<p>7. TEST DE RUFFIER – DICKSON (ver detrás)</p> <p>$\frac{(P+P1+P2) - 200}{10}$</p> 		
<p>ÍNDICE DE MASA CORPORAL</p> <p>$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (Mt)}}$</p>	<p>Peso:</p> <p>Altura:</p> <p>IMC=</p>	
VALORACIÓN GLOBAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA:		

Aquí tienes un ejemplo de cómo quedaría la tela de araña una vez realizadas las anteriores pruebas. El profesor explicará en clase la forma de realizar la tela de araña.



Ahora tú, tendrás que completar tu tela de araña, con el objetivo de ver cuál es tu nivel general de condición física.

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS



SISTEMA CARDIOVASCULAR Y RESPIRATORIO:

7. Test de Ruffier Dickson:

P= Pulsaciones en reposo

P1= Pulsaciones tras el ejercicio

P2= Pulsaciones tras 1 minuto de recuperación

Valoración resultado:	0-----Excelente
	1-5-----Muy bueno
	6-10-----Bueno
	11-15-----Mediocre
	+ de 20-----Preocupante

¿Qué opinión tienes sobre tus resultados conseguidos? ¿Por qué crees que has obtenido esa puntuación?