

<b>UD 2</b> <b>Estam en forma?</b>	<b>Fitxa nº 2</b> <b>Resultats tests femení 12 anys</b>	<b>Nivell</b> 1r ESO
---------------------------------------	--	-------------------------

Nom : \_\_\_\_\_ Curs : \_\_\_\_\_ Edat : \_\_\_\_\_

**Objectius:**

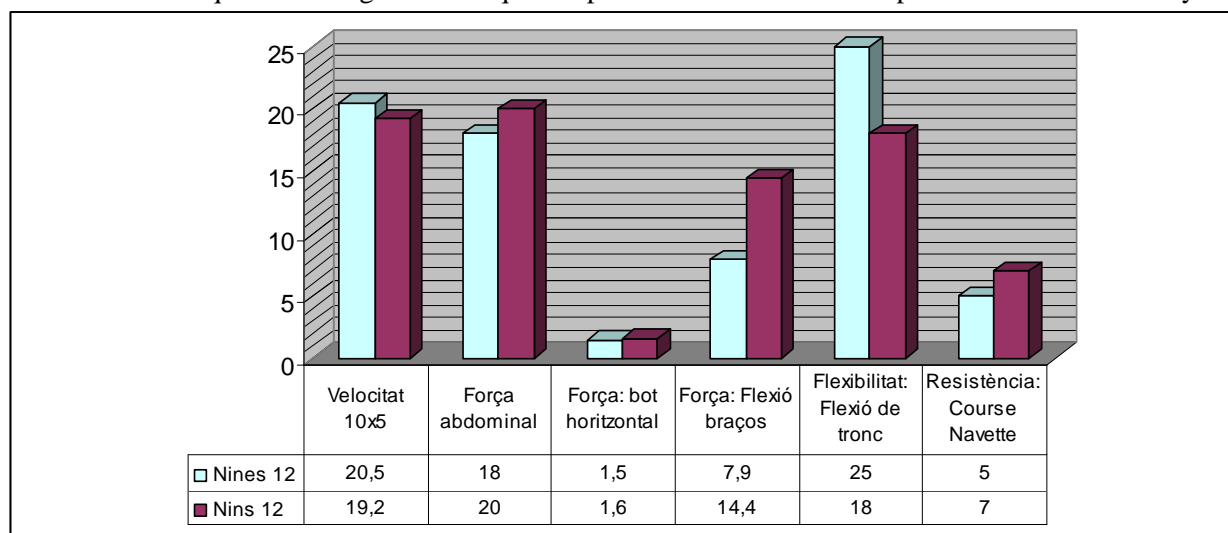
Conèixer el propi nivell de condició física d'aquelles capacitats relacionades amb la salut: resistència, força resistència i flexibilitat.  
 Valorar els resultats obtinguts als tests realitzats a classe en relació a la mitjana europea.

**1.- Indica els resultats i la puntuació corresponent dels tests inicials realitzats a classe. Per fer això has de consultar les puntuacions que hi ha al darrera del full.**

	<b>Test Inicial</b>	
	<b>Marca aconseguida al test</b>	<b>Punts</b>
Abdominals 30''	<b>repeticions</b>	
Flexió del cos	<b>centímetres</b>	
10 x 5 metres	<b>segons</b>	
Course Navette	<b>períodes d'un minut</b>	
Flexio mantinguda de braços	<b>segons</b>	
Bot horitzontal (peus junts)	<b>metres</b>	
	Total punts	

**2.- Marca en color vermell la línia dels resultats obtinguts en el quadre segons el teu sexe.**

Les columnes que tens a la gràfica indiquen la puntuació de 5 a cada test per nins i nines de 12 anys.



**3.- Ara que has marcat els teus resultats personals, respon les següents preguntes:**

- Creus que es corresponen amb **la teva condició física real**? \_\_\_\_\_  
Per què?

- Trobes que hi ha qualitats físiques que **hauries de millorar**? \_\_\_\_\_  
Quines?

- Si necessites millorar alguna qualitat física, **saps com fer-ho**? \_\_\_\_\_  
Explica breument els dubtes que puguis tenir:

**12 ANYS FEMENÍ**

PUNTS	FLEXIÓ DE TRONC	VELOCITAT 5X10M	FLEXIÓ MANTINGUDA DE BRAÇOS	SALT LLARGADA PEUS JUNTS	ABDOMINALS EN 30S.	COURSE NAVETTE
	Centímetres	Segons	Segons	Centímetres	Repeticions	Períodes
5	15,0	24,0	0,0	118	10	3,0
10	17,0	23,0	0,0	122	12	3,5
15	19,0	22,9	1,9	128	14	4,0
20	20,0	22,2	2,6	130	15	4,0
25	21,0	22,0	3,7	133	15	4,5
30	22,0	21,6	4,5	137	16	4,5
35	23,0	21,2	5,4	140	16	5,0
40	24,0	20,8	6,3	142	17	5,0
45	25,0	20,6	7,3	148	17	5,0
50	25,0	20,5	7,9	150	18	5,0
55	26,0	20,2	8,8	150	18	5,5
60	26,5	19,9	9,9	152	19	5,5
65	27,0	19,5	10,8	155	20	6,0
70	28,0	19,3	12,0	158	20	6,0
75	28,0	19,1	13,4	160	21	6,5
80	29,0	18,8	14,9	163	22	6,5
85	31,0	18,6	17,5	165	23	7,0
90	32,0	18,4	19,9	170	24	7,5
95	43,0	17,9	24,0	174	25	7,5
99	38,0	17,2	40,1	185	30	9,0