

UD 2 Estam en forma?	Fitxa nº 2 Resultats tests masculí 12 anys	Nivell 1r ESO
---------------------------------------	---	-------------------------

Nom : _____ Curs : _____ Edat : _____

Objectius:

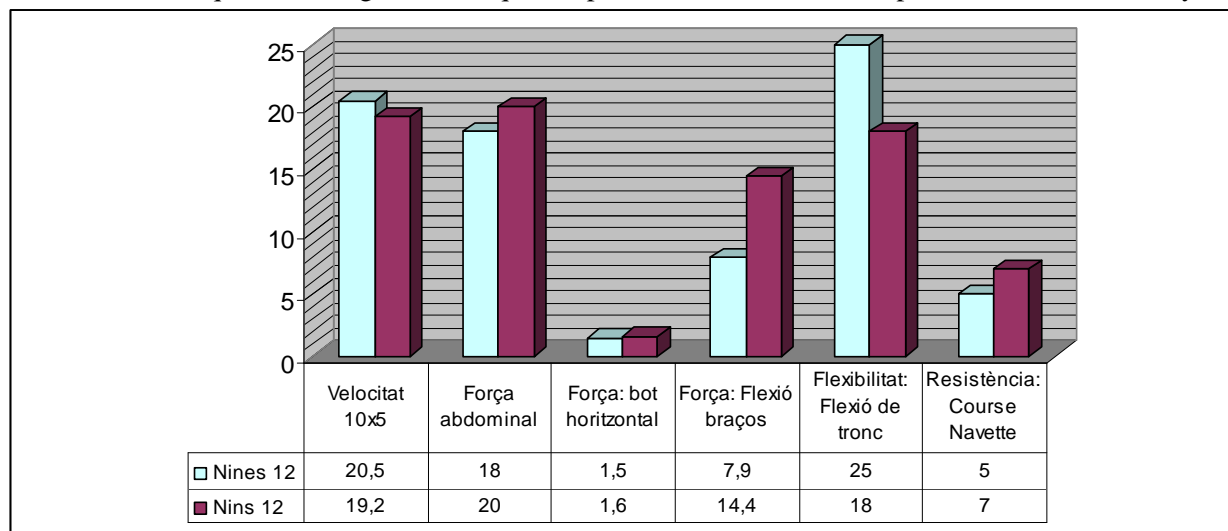
Conèixer el propi nivell de condició física d'aquelles capacitats relacionades amb la salut: resistència, força resistència i flexibilitat.
 Valorar els resultats obtinguts als tests realitzats a classe en relació a la mitjana europea.

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.

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

P U N T S	FLEXIÓ DE TRONC	VELOCITAT 5X10M	FLEXIÓN MANTINGUDA DE BRAÇOS	SALT LLARGADA PEUS JUNTS	ABDOMINALS EN 30S.	COURSE NAVETTE
	Centímetres	Segons	Segons	Centímetres	Repeticions	Períodes
5	10,0	23,0	1,0	128	14	4,0
10	11,0	22,5	2,6	135	15	4,5
15	12,0	21,9	4,0	141	16	5,0
20	13,0	21,1	5,8	145	16	5,5
25	15,0	20,6	7,6	149	17	6,0
30	16,0	20,5	9,2	151	17	6,0
35	16,0	20,1	10,6	152	18	6,5
40	17,0	19,8	12,4	155	19	6,5
45	17,0	19,5	13,4	158	20	7,0
50	18,0	19,2	14,4	160	20	7,0
55	19,0	19,0	15,4	162	20	7,0
60	19,5	18,8	16,8	164	21	7,5
65	21,0	18,5	17,8	168	21	7,5
70	22,0	18,4	19,4	170	22	8,0
75	23,0	18,1	22,1	173	23	8,0
80	24,0	17,8	25,5	177	24	8,5
85	25,0	17,6	28,3	180	25	9,0
90	27,0	17,2	32,0	185	25	9,5
95	28,0	16,7	43,3	192	28	10,0
99	33,0	16,1	55,3	200	32	11,0