

Nom : _____ **Curs :** _____ **Edat :** _____

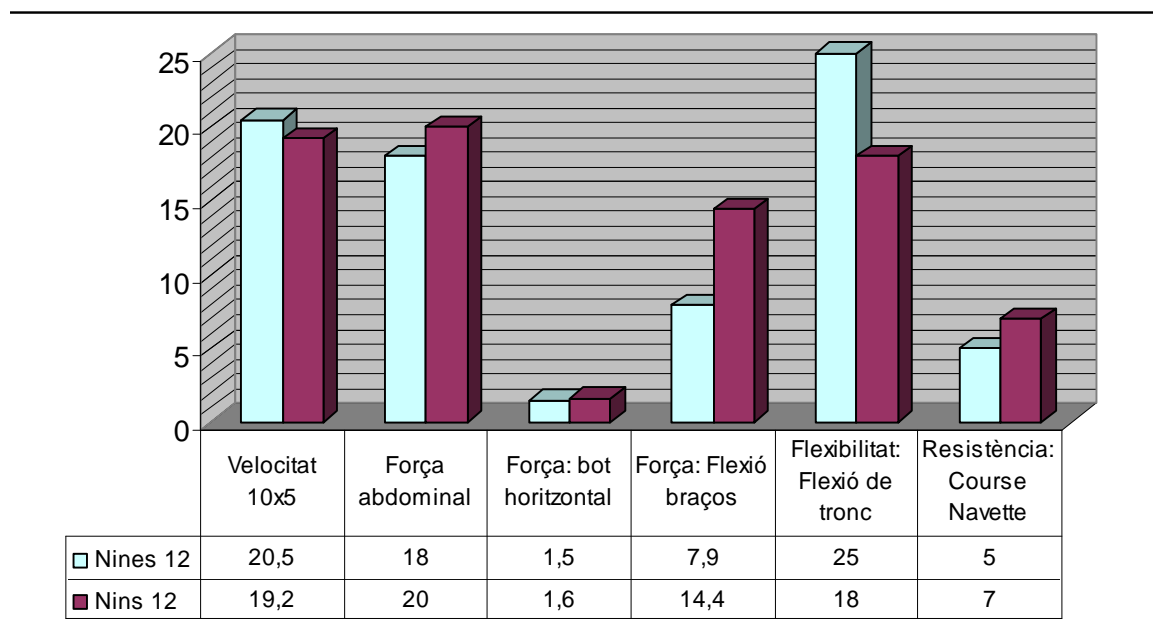
Objectius:

Conèixer el propi nivell de condició física d'aquelles capacitats relacionades amb la salut (resistència cardiovascular, força resistència i flexibilitat) realitzant la bateria de tests EUROFIT.

Valorar els resultats obtinguts als tests realitzats a classe en relació a la mitjana europea i comprovar l'evolució dels resultats durant el primer trimestre.

1.- Indica els resultats i la puntuació corresponents als tests inicials realitzats a classe.

	RESULTAT TEST	UNITAT DE MESURA	PUNTUACIÓ
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/centímetres	
TOTAL PUNTS OBTINGUTS			

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:

4.- Indica els resultats corresponents al tests de final de la 1ª avaluació realitzat a classe.

	RESULTAT TEST	UNITAT DE MESURA	PUNTUACIÓ
Abdominals 30"			
Flexió del cos			
10 x 5 metres			
Course Navette			
Flexio mantinguda de braços			
Bot horitzontal (peus junts)			
TOTAL PUNTS OBTINGUTS			

5.- Anota els resultats del 2n test i compara els resultats obtinguts amb els del primer test:

	Marques	
	1r test	2n test
Abdominals 30"		
Flexió del cos		
10 x 5 metres		
Course Navette		
Flexio mantinguda de braços		
Bot horitzontal (peus junts)		
Total punts		

Has millorat algun dels resultats? _____
Quin creus que és el motiu: