

NOMBRE Y APELLIDOS: _____ CURSO Y GRUPO: _____

RESULTADO DE LOS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA - 4º ESO

NOTA	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS / OS	NOTA
10	4,40	5,40	1,95	2,20	32	33	16	13	5,30	4,80	40	10
9,5	4,30	5,30	1,90	2,15	31	32	15	12	5,35	4,85	39	9,5
9	4,20	5,20	1,85	2,10	30	31	14	11	5,40	4,90	38	9
8,5	4,10	5,10	1,80	2,05	29	30	13	10	5,45	4,95	37	8,5
8	4,00	5,00	1,75	2,00	28	29	12	9	5,50	5,00	36	8
7,5	3,90	4,90	1,70	1,95	27	28	11	8	5,55	5,05	35	7,5
7	3,80	4,80	1,65	1,90	26	27	10	7	5,60	5,10	32-33-34	7
6,5	3,70	4,70	1,60	1,85	25	26	9	6	5,65	5,15	31-32-33	6,5
6	3,60	4,60	1,55	1,80	24	25	8	5	5,70	5,20	28-29-30	6
5,5	3,50	4,50	1,50	1,75	23	24	7	4	5,75	5,25	25-26-27	5,5
5	3,40	4,40	1,45	1,70	22	23	6	3	5,80	5,30	24	5
4,5	3,30	4,30	1,40	1,65	21	22	5	2	5,85	5,35	22-23	4,5
4	3,20	4,20	1,35	1,60	20	21	4	1	5,90	5,40	20-21	4
3,5	3,10	4,10	1,30	1,55	19	20	3	0	5,95	5,45	18-19	3,5
3	3,00	4,00	1,25	1,50	18	19	2	-1	6,00	5,50	16-17	3
2,5	2,90	3,90	1,20	1,45	17	18	1	-2	6,05	5,55	14-15	2,5
2	2,80	3,80	1,15	1,40	16	17	0	-3	6,10	5,60	12-13	2
1,5	2,70	3,70	1,10	1,35	15	16	-1	-4	6,15	5,65	10-11	1,5
1	2,60	3,60	1,00	1,30	14	15	-2	-5	6,20	5,70	7-8-9	1
0,5	2,50	3,50	0,95	1,25	13	14	-3	-6	6,25	5,75	4-5-6	0,5
0	2,40	3,40	0,90	1,20	12	13	-4	-7	6,30	5,80	1-2-3	0
	LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL 2 Kg.		SALTO HORIZONTAL		ABDOMINALES 30 Segundos		FLEXIBILIDAD		VELOCIDAD 30 metros		RESISTENCIA 40 minutos	

Las chicas sólo tienen que tener en cuenta las marcas hechas por las chicas y los chicos las hechas por los chicos

PRUEBAS	FUERZA ABDOMINAL	FUERZA EXPLOSIVA PIERNAS	FUERZA EXPLOSIVA BRAZOS	FLEXIBILIDAD	VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO	RESISTENCIA AERÓBICA
	1) Abdominales 30"	2) Salto Horizontal pies juntos	3) Lanzamiento Balón Medicinal 2kg.	4) Flexibilidad Flexión anterior de tronco	5) Velocidad 30m	6) Resistencia 40 minutos
MEDIA						
MI MARCA						
MI NOTA						

SUMAMOS TODAS LAS NOTAS Y EL RESULTADO LO DIVIDO ENTRE 6 (si te falta alguna nota pregúntame qué debes hacer)

(N1 _____ + N2 _____ + N3 _____ + N4 _____ + N5 _____ + N6 _____) / 6 = NOTA FINAL PRUEBAS FÍSICAS _____

NOTA FINAL X 0,5= _____

Analiza y explica brevemente los resultados y relaciona los mismos con tus hábitos y forma de vida.