

EVOLUCIÓN DE MIS CAPACIDADES FÍSICAS

CURSO: 20__/20__



	FECHA	1. RESISTENCIA (Test Cooper)	2. VELOCIDAD (5 x 10m)	3. FUERZA PIERNAS (Salto pies juntos).	4. FUERZA PIERNAS (Salto comba 1 min).	5. FLEXIBILIDAD (Flexión de tronco).	6. EQUILIBRIO (Pata coja con ojos cerrados).	7. FUERZA BRAZOS (Flexiones Brazos).	8. FUERZA ABDOMINAL (Abdominales 1min).	9. COORDINACIÓN (Balón mano-pie)
1ª EVAL										
2ª EVAL										
3ª EVAL										

Gráficas de evolución

1. RESISTENCIA (Test Cooper)	2. VELOCIDAD (5 x 10m)	3. FUERZA PIERNAS (Salto pies juntos).	4. FUERZA PIERNAS (Salto comba 1 min).

NOMBRE:

Gráficas de evolución				
5. FLEXIBILIDAD (Flexión de tronco).	6. EQUILIBRIO (Pata coja con ojos cerrados).	7. FUERZA BRAZOS (Flexiones Brazos).	8. FUERZA ABDOMINAL (Abdominales 1min).	9. COORDINACIÓN (Balón mano-pie)

Una vez completadas las gráficas contesta:

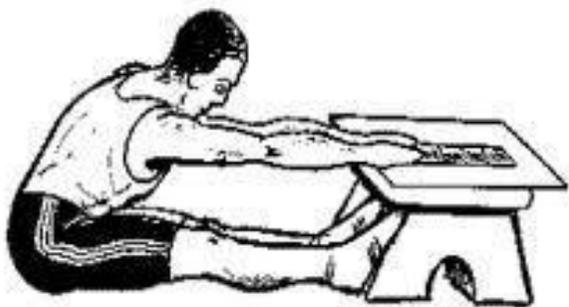
¿Qué Calidad Física consideras que tienes mejor? ¿Por qué crees que es así?

¿Qué cualidad o cualidades deberías mejorar?

¿Cómo puedes mejorar esas cualidades que has detectado que podrían estar en un mejor estado?

PRUEBA 5: Flexibilidad

Flexión profunda de tronco, empujando taco de madera.



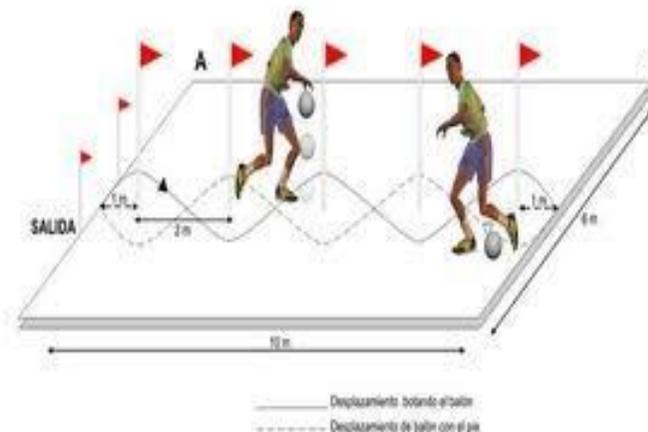
PRUEBA 6: Equilibrio

Mantenimiento de la posición el mayor tiempo posible: con ojos cerrados, manos a la cintura y rodilla arriba,



PRUEBA 9: COORDINACIÓN

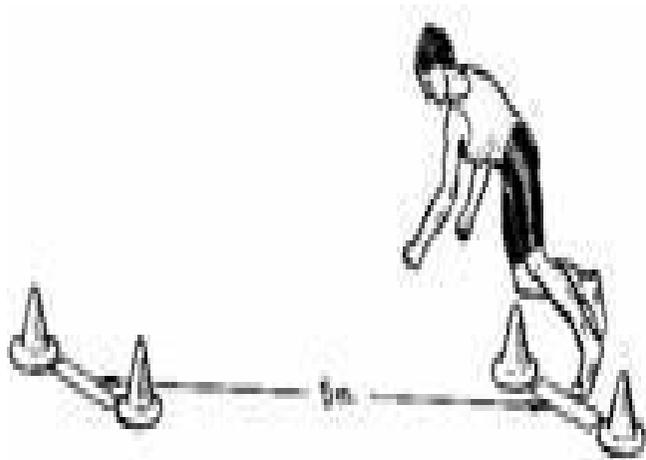
Slalom con balón, ida con la mano, vuelta con el pie. 6 Picas separadas a 1m cada.



PRUEBA 2: VELOCIDAD

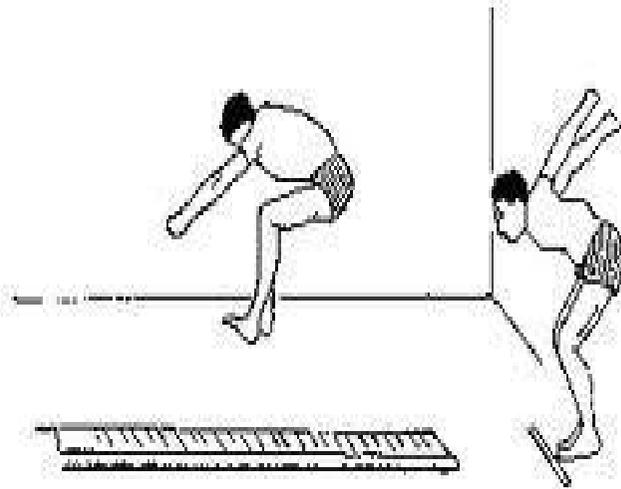
5 x 10m.

Recorrer en el menor tiempo posible 10 metros, 5 veces.



PRUEBA 3: FUERZA PIERNAS

Mayor distancia con Salto Horizontal piernas juntas



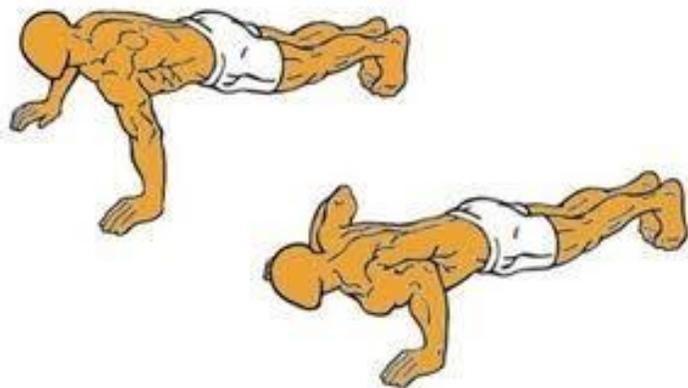
PRUEBA 4: FUERZA PIERNAS

Mayor nº de Saltos con Comba 1 min, pies juntos.



PRUEBA 7: FUERZA BRAZOS

**Máximo número flexiones de
brazo, desde posición de
plancha.**



PRUEBA 1: TEST COOPER

**Mayor distancia recorrida en
12 minutos.**

