

VALORACIÓN DA CONDICIÓ FÍSICA (1º BAC)

Ao lo longo de este primeiro trimestre fixemos diferentes tests ou probas de valoración funcional coa intención de cuantificar o noso nivel de condición física. Para elo centrámonos nas capacidades físicas vinculadas coa saúde e outras vinculadas co rendemento deportivo. Empregamos probas que podas reproducir facilmente, sen necesidade de material específico:

- Resistencia aeróbica: Test de cooper (percorrer a máxima distancia en 12').
- Forza resistencia: Flexión de codos mantida en barra (antebrazos en pronación), abdominais 30".
- Flexibilidade: Back saver sit and reach (cintura pélvica), tocar mans por atrás (cintura escapular).
- Velocidade, axilidade e coordinación: 4x5 metros con "esponxas".

Vexamos os valores de referencia para a valoración dos resultados de cada unha delas:

TEST DE COOPER:

Prueba de Resistencia: Test de Cooper										
Intervalos	1º E.S.O. MASCUL.	1º E.S.O. FEMEN.	2º E.S.O. MASCUL.	2º E.S.O. FEMEN.	3º E.S.O. MASCUL.	3º E.S.O. FEMEN.	4º E.S.O. MASCUL.	4º E.S.O. FEMEN.	1º BACH. MASCUL.	1º BACH. FEMEN.
1	1305	1216	1126	1191	1110	1440	1183	1425	2131	1886
2	1529	1374	1388	1406	1388	1637	1508	1568	2319	2019
3	1752	1532	1650	1622	1650	1833	1834	1710	2508	2152
4	1812	1690	1912	1837	1912	1870	2159	1853	2696	2285
5	1864	1740	2110	1920	2125	1950	2320	1900	2760	2340
6	1976	1848	2174	2053	2174	2030	2484	1995	2885	2418
7	2199	2006	2436	2268	2436	2226	2809	2138	3073	2551
8	2423	2164	2698	2484	2698	2423	3135	2280	3262	2684
9	2646	2322	2790	2699	2780	2619	3270	2423	3325	2817
10	2870	2480	2960	2915	2960	2816	3460	2565	3450	2950

Martínez López, E.J. (2004). Aplicación de la prueba de Cooper, Course Navette y test de Ruffier. Resultados y análisis estadístico en Educación Secundaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*

FLEXIÓN DE CÓBADOS MANTIDA EN BARRA (segundos):

PERCENTIL	Rapaces - 1º BAC (16 años)	Rapazas - 1º BAC (16 años)
1	0"5	0"0
5	7"0	0"0
10	12"6	0"0
15	15"2	1"0
20	17"6	2"6
25	19"5	3"4
30	21"9	3"9
35	23"5	4"7
40	25"3	5"6
45	27"9	6"7
50	29"6	7"6
55	30"9	8"6
60	33"5	10"2
65	35"4	11"6
70	38"6	12"8
75	41"5	15"1
80	44"9	18"0
85	48"0	21"4
90	55"0	25"2
95	60"0	30"6
99	71"3	40"5

Valoración Test EUROFIT (Cataluña)

ABDOMINAIS 30":

PERCENTIL	Rapaces - 1º BAC (16 anos)	Rapazas - 1º BAC (16 anos)
1	17	10
5	20	14
10	21	17
15	22	18
20	23	19
25	23	20
30	24	20
35	25	21
40	25	22
45	25	22
50	26	22
55	26	23
60	27	23
65	27	23
70	28	24
75	28	25
80	29	26
85	29	27
90	30	27
95	32	29
99	35	30

Valoración Test EUROFIT (Cataluña)

BACK SAVER SIT AND REACH (cm):

PERCENTIL	Rapaces - 1º BAC (16 anos)	Rapazas - 1º BAC (16 anos)
1	7,9	10,6
5	11	17,2
10	14,1	20
15	16	23
20	17	24,5
25	18	25,3
30	19,7	26,5
35	20,5	27
40	21	27,5
45	22	28
50	23	28,6
55	24,1	29
60	25	30
65	25,7	30,6
70	26,6	31,4
75	27,2	32
80	28,2	32,5
85	30	33,9
90	31	35,1
95	33,4	37,7
99	37,3	42,3

Valoración Test EUROFIT (Cataluña)

TOCAR MANS POR ATRÁS (Back scratch):

RESULTADO	VALORACIÓN
Mans superpostas	Boa mobilidade
Dedos en contacto	Mobilidade suficiente
Dedos próximos	Pouca mobilidade

VELOCIDADE, AXILIDADE E COORDINACIÓN (4 X 5 m.):

Intervalos	Rapaces - 1º BAC (16 anos)	Rapazas - 1º BAC (16 anos)
1	8,32	8,68
2	8,12	8,38
3	7,93	8,23
4	7,73	8,08
5	7,54	7,94
6	7,34	7,79
7	7,14	7,64
8	6,95	7,49
9	6,75	7,35
10	6,56	7,2

Adaptación docente a partir do test 10 x 5 m.

Ademais, deberás ter en conta dous datos moi importantes a hora de poñer en práctica o teu plan de adestramento:

– Frecuencia cardíaca máxima (FCM):

FCM (para rapaces) = 220 - IDADE (ppm)

FCM (para rapazas) = 226 - IDADE (ppm)

– Índice de masa corporal (IMC):

IMC= PESO (en Kg) / ALTURA² (en metros)

CONDICIÓN	MULLERES	HOMES
Desnutrición	<16	<17
Baixo peso	17-20	18-20
Normal	21-24	21-25
Sobrepeso	25-29	26-30
Obesidade	30-34	31-35
Obesidade marcada	35-39	36-40
Obesidade mórbida	40 o +	> 40