

TEST / PRUEBAS PARA CONOCER EL ESTADO DE

LA CONDICIÓN FÍSICA

CUALIDAD FÍSICA: RESISTENCIA

PRUEBA: Subida alternativa de piernas al banco 3´.

OBJETIVO: Comprobar el nivel de **RESISTENCIA**.

Durante 3´ vamos a subir alternativamente las piernas al banco a un ritmo elevado. Al finalizar nos sentamos y al cabo de 30´´ tomamos las pulsaciones en 6´´ (x 10)



ANOTACIÓN: se anota el número de pulsaciones a los 30´´ después de finalizar la prueba

CUALIDAD FÍSICA: FUERZA

PRUEBA: Salto horizontal (detente horizontal).

OBJETIVO: Comprobar la **FUERZA** explosiva (piernas).

Desde una línea, salto hacia delante, sin coger carrerilla. Intento saltar lo más lejos que pueda cayendo con los pies lo más juntos posible.



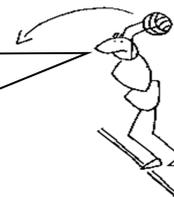
ANOTACIÓN: se realizan dos saltos y se anota el mejor de los dos. La anotación será en cm.

CUALIDAD FÍSICA: FUERZA

PRUEBA: Lanzamiento de balón medicinal (3 kg chicos) (2 kg chicas).

OBJETIVO: Comprobar la **FUERZA** explosiva (brazos).

Ahora , también desde detrás de una línea, sujeto el balón con las dos manos por detrás y encima de la cabeza, y lo lanzo hacia adelante lo más lejos posible. Los pies siempre deberán estar en contacto con el suelo



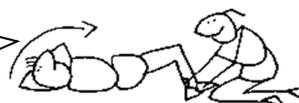
ANOTACIÓN: se realizan dos lanzamientos y se anota el mejor de los dos. La anotación será en cm.

CUALIDAD FÍSICA: FUERZA

PRUEBA: Flexiones de tronco (abdominales) 30´´.

OBJETIVO: Comprobar la **FUERZA** resistencia abdominal.

Tumbado hacia arriba, de la forma que veis, y con la ayuda de un compañero, tengo que flexionar el tronco y volver a la posición inicial el mayor número de veces.



ANOTACIÓN: se anota el número de repeticiones realizadas correctamente.

CUALIDAD FÍSICA: VELOCIDAD
PRUEBA: 35 metros lisos.
OBJETIVO: Comprobar la **VELOCIDAD** de desplazamiento.


Espero la señal del profe y salgo a máxima velocidad para recorrer los 35 m que hay hasta el final.


ANOTACIÓN: se realiza dos veces la prueba y se anota el mejor de los dos tiempos realizados, en segundos.

CUALIDAD FÍSICA: FLEXIBILIDAD
PRUEBA: Flexión de tronco sentado.
OBJETIVO: Comprobar la **FLEXIBILIDAD** de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora del tronco.

Por último, sentado en el suelo y con los pies apoyados en las patas del banco sueco, flexionamos el tronco para alcanzar con las manos (dedos índice) la mayor distancia posible en la regla adosada al banco.


ANOTACIÓN: se realiza dos veces la prueba y se anota la mejor marca.

| | R | N | | R | N | | R | N | | R | N |
|--------|----|---|--------|----|---|--------|----|---|--------|----|---|
| DH 1 | | | DH 2 | | | DH 3 | | | DH 4 | | |
| LB 1 | | | LB 2 | | | LB 3 | | | LB 4 | | |
| ABD 1 | | | ABD 2 | | | ABD 3 | | | ABD 4 | | |
| FLEX 1 | | | FLEX 2 | | | FLEX 3 | | | FLEX 4 | | |
| R 1 | | | R 2 | | | R 3 | | | R 4 | | |
| VEL 1 | | | VEL 2 | | | VEL 3 | | | VEL 4 | | |
| | M1 | | | M2 | | | M3 | | | M4 | |