

FICHA DE RESULTADOS OBTENIDOS EN LOS TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

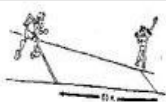
NOMBRE _____

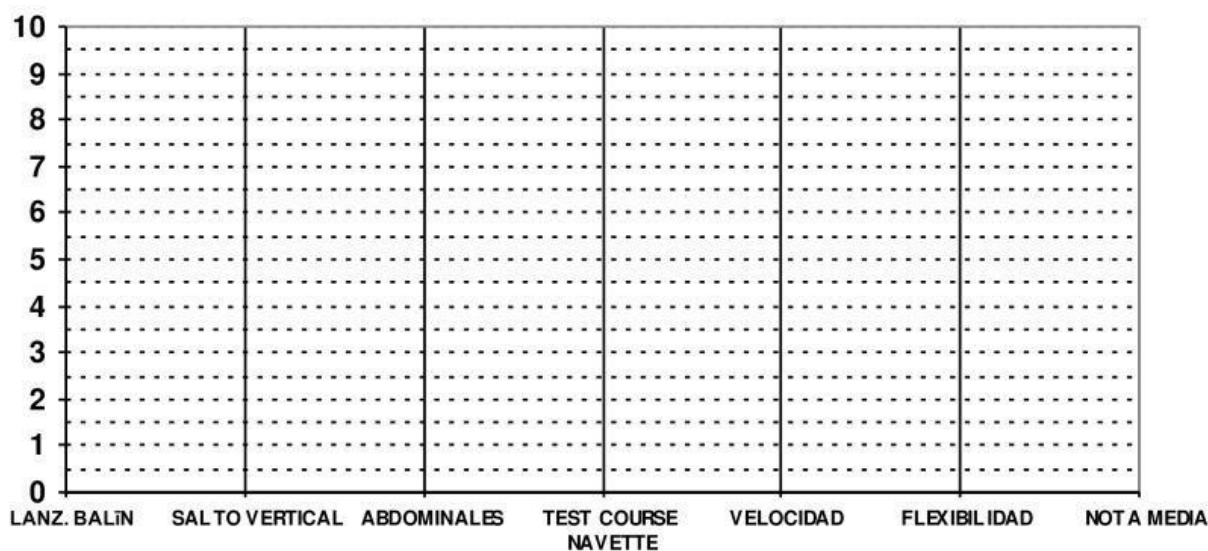
APELLIDOS _____

CURSO _____ GRUPO _____

	EDAD	ESTATURA	PESO	Fcd Rep	Fcd Max
Septiembre					
Junio					

	Septiembre	Junio
IMC		

	Septiembre		Junio		Capac. Física	Musculatura implicada	Nota media final
	Marca	Nota	Marca	Nota			
 Lanzamiento B.M							
 Salto horizontal							
 Core (Abdominal)							
 Flexibilidad Profunda							
 Course Navette							
 40 metros							
NOTA MEDIA							

GRÁFICA TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

ROJO: Test Septiembre / VERDE: Test Junio

CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:**SEPTIEMBRE:**

- 1- ¿En qué Capacidades Físicas Básicas he conseguido mayor puntuación y por qué?
- 2- ¿En cuáles menos puntuación y por qué?
- 3- En qué debería mejorar y cómo podría hacerlo,
- 4- Escribe una reflexión sobre tu estado de condición física.
- 5- Qué hábitos de vida relacionados con mi nivel de condición física podría ir modificando.

JUNIO:

1. Indica en que capacidad física básica has mejorado a lo largo de todo el curso.
2. Indica en e que capacidad física básica has empeorado o sigues igual.
3. Escribe una reflexión final sobre tu estado de condición física actual.