

HOJA DE ANOTACIÓN

NOMBRE:

CURSO: 1º ESO

PRUEBA	EQUILIBRIO FLAMENCO			
Descripción	Mantener el equilibrio sobre un pie en una madera (3 cm.).			
Capacidad que mide la prueba	Intentos			Dibuja la prueba
Post-Sesión				
Capacidad medida (corrección)	Baremo sobre 10			

PRUEBA	TAPPING TEST			
Descripción	Golpe de placas durante 25 ciclos.			
Capacidad que mide la prueba	Intentos			Dibuja la prueba
Post-Sesión				
Capacidad medida (corrección)	Baremo sobre 10			

PRUEBA	TAPPING TEST			
Descripción	Golpe de placas durante 25 ciclos.			
Capacidad que mide la prueba	Intentos			Dibuja la prueba
Post-Sesión				
Capacidad medida (corrección)	Baremo sobre 10			

PRUEBA	SIT AND REACH			
Descripción	Flexión del tronco, sentado, piernas extendidas.			
Capacidad que mide la prueba	Intentos			Dibuja la prueba
Post-Sesión				
Capacidad medida (corrección)	Baremo sobre 10			

PRUEBA	SALTO DE LONGITUD CON PIES JUNTOS			
Descripción	Salto de longitud sin impulso.			
Capacidad que mide la prueba	Intentos			Dibuja la prueba
Post-Sesión				
Capacidad medida (corrección)	Baremo sobre 10			

PRUEBA	ABDOMINALES			
Descripción	Máximo número de abdominales en 30".			
Capacidad que mide la prueba	Intentos			Dibuja la prueba
Post-Sesión				
Capacidad medida (corrección)	Baremo sobre 10			

PRUEBA	FLEXIÓN MANTENIDA EN SIUSPENSIÓN			
Descripción	Suspensión en barra de dominadas con brazos flexionados.			
Capacidad que mide la prueba	Intentos			Dibuja la prueba
Post-Sesión				
Capacidad medida (corrección)	Baremo sobre 10			

PRUEBA	10 X 5			
Descripción	Realizar 10 veces el recorrido de 5 metros.			
Capacidad que mide la prueba	Intentos			Dibuja la prueba
Post-Sesión				
Capacidad medida (corrección)	Baremo sobre 10			

PRUEBA	TRACCIÓN EN DINAMÓMETRO			
Descripción	Tracción de un brazo con el dinamómetro.			
Capacidad que mide la prueba	Intentos			Dibuja la prueba
Post-Sesión				
Capacidad medida (corrección)	Baremo sobre 10			