

Realizar los test y depositar los datos y los resultados en el cuaderno de apunte

Test de Burpee

Realizar la mayor cantidad de saltarin con flexión y extensión de piernas en un minuto, es decir, el test empieza en posición de pie, al dar el inicio se debe flexionar y colocar las manos en el piso (posición 1) después extendemos los pies hacia atrás (posición 2), luego recogemos los pies (posición 3) y nos colocamos de pie con un pequeño salto (posición final. se deben hacer la mayor cantidad posible pues hacemos los movimientos seguidos sin parar el gesto motor.

Para valorar el resultado debes comparar tu resultado con la siguiente tabla y describir cómo está tu capacidad anaeróbica. Ensayalo antes de hacerlo en clase.

Hombres	Menos de 25	De 25 a 35	De 35 a 45	De 45 a 55	Más de 55
	Malo	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente
Mujeres	Menos de 20	De 20 a 30	De 30 a 40	De 40 a 50	Más de 50
	Malo	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente

Test de Wells o Elasticidad.

Posición inicial: Pies juntos, dedos gordos de los pies en contacto con la regleta, encima de una silla o en un montículo alto.

Ejecución de la prueba:

- Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. Manos paralelas.
- Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.
- Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador (un compañero) colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.

Tabla de Valoración

Test Sit&Reach (cm)	Superior	Excelente	Buena	Promedio	Deficiente	Pobre	Muy Pobre
Hombres	> +27	+27 a +17	+16 a +6	+5 a 0	-1 a -8	-9 a -19	< -20

Mujeres	> +30	+30 a +21	+20 a +11	+10 a +1	0 a -7	-8 a -14	< -15
----------------	-------	-----------	-----------	----------	--------	----------	-------

Test de Fuerza de Brazos.

Este test es muy sencillo y no necesita de cronómetro, sólo debes realizar la mayor cantidad de flexiones de brazos (de pecho) que puedas hacer seguido sin interrumpir por más de tres segundos y anotar el resultado final.

Tabla de valoración.

EDAD	G	Muy Bueno	Bueno	Normal	Bajo	Muy Bajo
11 – 12 AÑOS	M	+25	18-25	10-17	5-9	<5
	F	+18	14-18	8-13	4-7	<4
13-14 AÑOS	M	+30	20-30	13-19	5-12	<5
	F	+20	15-20	10-14	4-9	<4
15-16 AÑOS	M	+35	25-35	15-24	5-14	<5
	F	+25	18-25	12-17	4-11	<4
17 - 20 AÑOS	M	+40	25-40	15-24	5-14	<5
	F	+30	20-30	12-19	5-11	<5

Test de Fuerza Abdominal.

Este test consiste en medir tu fuerza abdominal y puede hacerse de tres formas, para nuestra clase sólo vamos a realizarlo de la siguiente manera:

Durante un minuto (cronometrar) la mayor cantidad de flexiones que hagamos subiendo todo el tronco y bajando completamente como muestra la imagen, recuerde mantener las piernas flexionadas y que alguien te colabore apoyándose en tus pies, facilitando el trabajo.