



ALUMNO/A: _____

ANTROPOMETRÍA

	CURSO	CURSO	CURSO	CURSO
TALLA				
PESO				
ENVER- GADURA				

CAPACIDADE FISIOLÓXICA: Cardiovascular

	CURSO	CURSO	CURSO	CURSO
1ªTOMA				
2ªTOMA				
3ªTOMA				
INDICE				

RESISTENCIA: Carreira de 1500 metros ou Test de Cooper

CURSO			CURSO			CURSO			CURSO		
INICIAL		FINAL	INICIAL		FINAL	INICIAL		FINAL	INICIAL		FINAL
A	D	2'	A	D	2'	A	D	2'	A	D	2'
TEMPO			TEMPO			TEMPO			TEMPO		
VALORA- CIÓN			VALORA- CIÓN			VALORA- CIÓN			VALORA- CIÓN		

FORZA: Salto horizontal con pés xuntos

CURSO		CURSO		CURSO		CURSO	
INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL
VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN	

FORZA: Abdominais en 30"

CURSO		CURSO		CURSO		CURSO	
INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL
VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN	

FLEXIBILIDADE: Flexión de tronco sentado/a

CURSO		CURSO		CURSO		CURSO	
INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL
VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN	

VELOCIDADE: 5x10 metros ou 30m. lisos

CURSO		CURSO		CURSO		CURSO	
INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL	INI- CIAL	FI- NAL
VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN		VALORA- CIÓN	