

## BATERÍA EUROFIT

Estas son as probas que se realizarán este curso 2006-2007 ao alumnado do IES Esparís do segundo ciclo do Ensino Secundario Obrigatorio.

NOME DA PROBA	CUALIDADE	TIPO
1. TAPPING-TEST COS BRAZOS	VELOCIDADE	VELOCIDADE CÍCLICA E SEGMENTARIA
2. CARREIRA DE IDA E VOLTA, 5X10M.	VELOCIDADE	VELOCIDADE DE DESPRAZAMENTO
3. FLEXIÓN DE TRONCO SENTADO	FLEXIBILIDADE	FLEXIBILIDADE DE TRONCO
4. COURSE NAVETTE. TEST DE LÉGER-LAMBERT	RESISTENCIA	RESISTENCIA AERÓBICA
5. SALTO DE LONXITUDE COS DOUS PES XUNTOS	FORZA	FORZA EXPLOSIVA
6. ABDOMINAIS SIT-UP	FORZA	FORZA RESISTENCIA

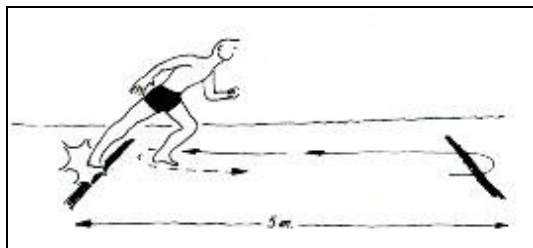
De seguido aparece descrita cada unha das probas da batería EUROFIT enumeradas na táboa anterior.

## 1 TAPPING-TEST COS BRAZOS



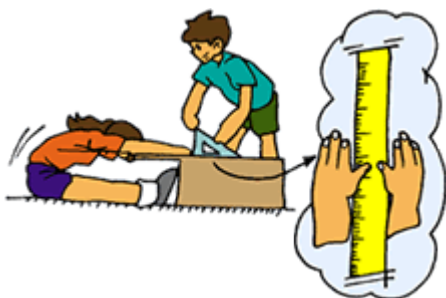
OBXECTIVO	Velocidade cíclica de acción dos brazos.
MATERIAL E INSTALACIÓNS	Unha mesa con dous círculos de 20cm. debuxados e separados entre si 60cm., un rectángulo de 10x20cm. Equidistante de ambos círculos e un cronómetro.
DESENVOLVEMENTO DA PROBA	<p>O/a alumno/a, colocado/a fronte á mesa cos pés lixeiramente separados, coloca a man non dominante sobre o rectángulo e a outra sobre un dos círculos.</p> <p>Ao sinal do/a profesor/a, terá que tocar alternativamente cada círculo tan rápido como poda. O cronómetro finaliza cando ten lugar o contacto número 50 e o tempo rexístrase en centésimas de segundo.</p>
OBSERVACIÓNS	<p>Axustar a altura da mesa por debaixo do embigo do/a alumno/a.</p> <p>A man dominante ten que chegar a tocar os discos. No caso de que un disco non sexa tocado, engadiráse un ciclo máis (é dicir, 26 contactos en cada disco).</p> <p>A man non dominante ten que estar sempre sobre o rectángulo, sen moverse.</p>

## 2 CARREIRA DE IDA E VOLTA, 5X10M.



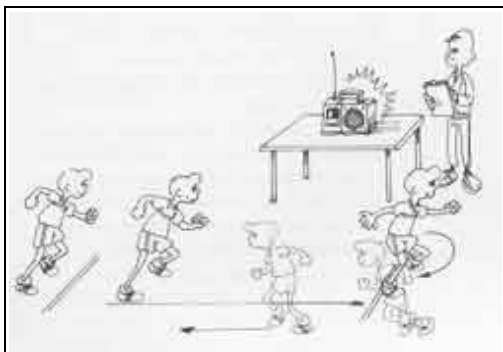
OBXECTIVO	Medir a velocidade de desprazamento e axilidade.
MATERIAL E INSTALACIÓNS	Unha pista lisa con dúas liñas paralelas de 5m. De distancia entre elas. Xiz ou cinta e un cronómetro.
DESENVOLVEMENTO DA PROBA	O/a alumno/a sitúase de pe detrás da liña de saída. Ao escoitar o sinal do/a profesor/a debe recorrer o máis rápido posible os 5m. Que o separan da outra liña, pisala e voltar de novo; isto debe realizalo 5 vecesm é dicri, recorre 50m. A última vez debe pasar a liña de saída sen frear.
OBSERVACIÓNS	Realízanse dous intentos, con recuperación entre eles.

### 3 FLEXIÓN DE TRONCO SENTADO/A



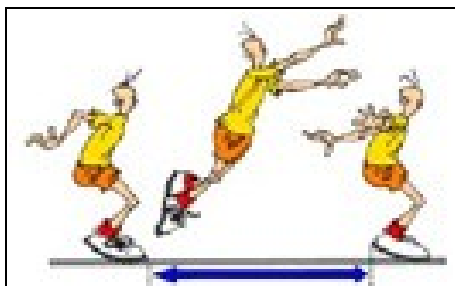
OBXECTIVO	Medir a flexibilidade do tronco.
MATERIAL E INSTALACIÓNS	<p>Un caixón de 35cm. de longo, 45cm. de ancho e 32cm. de alto que sobresa 15cm. do longo do caixón. Unha regra de 0-50cm. Pegada á placa.</p> <p>A partires de 0, a escala gradúase en centímetros, con signo positivo cara ao lado que se alonxa do/a alumno/a e con signo negativo cara ao lado que se achega a el/a.</p>
DESENVOLVEMENTO DA PROBA	<p>O/a alumno/a, descalzo/a, séntase fronte ao lado ancho do caixón coas pernas totalmente estiradas e coa pranta dos pes en contacto co caixón.</p> <p>Ten que dobrar o tronco cara adiante, extender os brazos e colocar a palma da man sobre a regreta, intentando chegar o máis lonxe posible, quedándose inmóbil durante 2-3 segundos para apuntar o resultado obtido.</p>
OBSERVACIÓNS	<p>Se os dedos das dúas mans non están paralelos, rexístrase a distancia que mide a man que está máis retrasada.</p> <p>Non pode dobrar os xeonllos.</p> <p>A proba realízase lentamente, sen movementos bruscos.</p> <p>Hai que manter a máxima flexibilidade durante 2-3 segundos.</p>

## 4 COURSE NAVETTE OU TEST DE LÉGER-LAMBERT



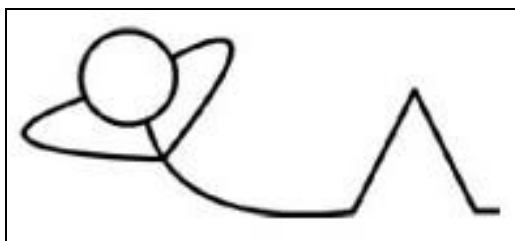
<b>OBXECTIVO</b>	Medir a resitencia aeróbica máxima.
<b>MATERIAL E INSTALACIÓNS</b>	Un espazo chan con dúas liñas paralelas a 20m. de distancia e cun marxen mínimo dun metro polos exteriores. Gravación nunha cinta ou CD do protocolo da proba. Equipo de música con suficiente potencia, para que se escoite ben.
<b>DESENVOLVEMENTO DA PROBA</b>	Os/as alumnos/as colócanse detrás da liña, cun metro de distancia entre eles/as. Ao escoitar o sinal de saída terán que desprazarse en liña recta ata a liña contraria que está a 20m. e pisala, agardando a escoitar de novo o sinal. Teñen que intentar seguir o ritmo da cinta ou CD. Repítese sen parar este ciclo ata que xa non poda pisar a liña no momento no que soa o sinal. Nese intre retírase da proba anotando o último ciclo ou medio ciclo que se dixo na cinta ou CD.
<b>OBSERVACIÓNS</b>	A liña ten que ser pisada no mesmo momento no que soa o sinal. Non poderá ir cara á liña contraria ata que non escoite de novo o sinal. O alumnado pode organizarse por parellas.

## 5 SALTO DE LONXITUDE COS PÉS XUNTOS



OBXECTIVO	Forza explosiva dos membros inferiores.
MATERIAL E INSTALACIÓNS	Cinta métrica e unha superficie branda ou colchoneta.
DESENVOLVEMENTO DA PROBA	O/a alumno/a colócase detrás da liña marcada no chan de pé e cos pés xuntos. Ten que dobrar as pernas e saltar cara adiante a caer o máis lonxe posible. Valórase o mellor de dous intentos.
OBSERVACIÓNS	Mídese a distancia horizontal entre a liña e o pé máis retrasado despois do salto.

## 6 ABDOMINAIS “SIT-UP”



OBXECTIVO	Resistencia muscular localizada.
MATERIAL E INSTALACIÓNS	Colchoneta, espaldeira ou compañeiro/a e cronómetro.
DESENVOLVEMENTO DA PROBA	O/a alumno colócase boca arriba na colchoneta, cos pés enganchados na colchoneta ou por un compañeiro/a, o corpo estendido, os brazos detrás da cabeza ou cruzados diante do peito e as pernas dobradas de tal xeito que as prantas dos pés estén apoiadas no chan. Á sinal do/a profesor/a, ten que dobrarse levantando totalmente o tronco da colchoneta e baixar de novo.
OBSERVACIÓNS	Cóntanse as flexións e extensións realizadas durante 30 segundos. Non se contarán as que non se realicen correctamente.