

# MI CONDICIÓN FÍSICA INICIAL

NOMBRE:

CURSO Y LETRA:

## 1- RESULTADOS DE LAS PRUEBAS:

En este apartado solo debéis poner los resultados de las pruebas que tenéis apuntados en vuestra agenda en las unidades de medida de cada una de ellas (metros, repeticiones, segundos,...)

Lanzamiento de balón 3kg: **5,25m**  
Salto Horizontal: **1,45m**  
Abdominales 30seg: **27**  
Flexibilidad: **30cm**  
Velocidad agilidad 5x10m: **18,21seg**  
Resistencia (course navette): **4,5 periodos**

## 2- BAREMOS O PERCENTILES SEGÚN TABLAS

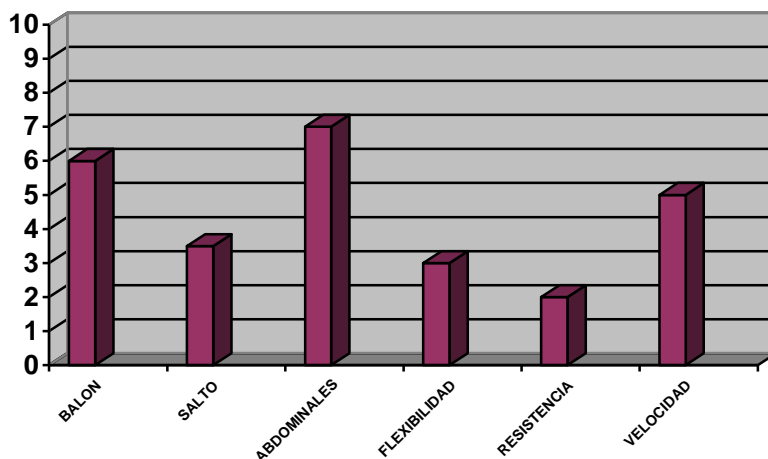
Descarga las tablas de los baremos en el blog, busca en cada una tu resultando según hemos explicado en clase. Localiza tu marca en la columna de tu edad y apunta el resultado del margen al que corresponde. Anota el resultado y calcula la media, sumando los resultados y dividiendo por el número de pruebas.

Lanzamiento de balón 3kg: **6**  
Salto Horizontal: **3,5**  
Abdominales 30seg: **7**  
Flexibilidad: **3**  
Velocidad agilidad 5x10m: **2**  
Resistencia (course navette): **5**

MEDIA

**4,41**

## 3- GRÁFICA DE MIS RESULTADOS SEGÚN BAREMOS



## 4- INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este apartado se tendrá en cuenta la extensión, las faltas de ortografía, la redacción, así como el contenido

- ¿Qué pruebas físicas he superado mejor y peor? ¿cuál es el motivo?
- Compara tus resultados con los del curso pasado ¿hay algún cambio importante? (si eres de 1º ESO sáltate este punto),
- Expón los ejercicios que deberías hacer para mejorar en aquella cualidad física que hayas obtenido mal resultado y tu compromiso para conseguir superarte al final de curso.