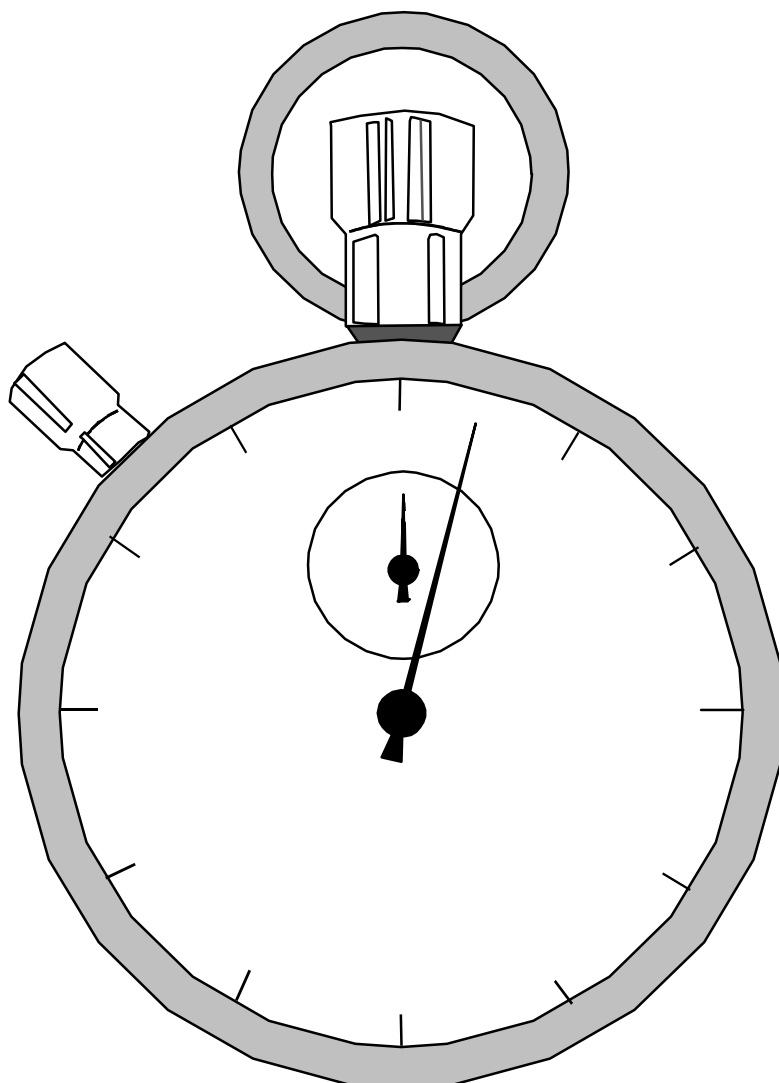


CONTROL DE LA BATERÍA
DE TEST EUROFIT



CONTROL DE LA CONDICIÓN FÍSICA: BATERÍA EUROFIT

Uno de los objetivos marcados para este curso es la mejora y el desarrollo de la Condición Física, es decir, la capacidad de mejorar tu organismo para poder realizar diversas tareas de mayor o menor dificultad, con menos esfuerzo, más acierto y que nunca suponga un perjuicio para tu salud.

Para poder ver como evoluciona tu estado de forma, es conveniente realizar unas pruebas iniciales y compararlas con los resultados de las mismas pruebas posteriormente (en nuestro caso al principio de curso y al final de curso).

Existen muchas y diversas pruebas que nos pueden servir para dicho objetivo, en este centro y quizás en el tuyo anterior se aplicara la **Batería Eurofit**.

1.- TEST DE QUE CONSTA:

Equilibrio Flamenco:

Consiste en colocarse con un solo pie encima de un listón, el otro pie se sujeta con la mano del mismo lado, en esa posición hay que mantener el equilibrio durante un minuto.

El alumno se colocará en equilibrio ayudándose de un compañero, al quedarse sólo, el cronómetro se pondrá en marcha y cada vez que el sujeto se caiga o baje del listón, el cronómetro se parará habiéndose agotado un intento, así hasta que el cronómetro marque 1'.

Se anota el nº de intentos necesarios para quedarse en equilibrio durante 1 minuto.



Golpeo de Placas:

Se colocan tres placas en una mesa, dos separadas 60 cm. y otra en el centro.

El alumno se coloca en el centro de las placas, con una mano en la placa del centro y con la otra en uno de los extremos, a la voz de "Preparados Ya" el sujeto empezará a tocar las dos placas de los lados hasta que realice 25 ciclos de ida y vuelta.

Se anotará el tiempo que tarda en realizarlo.

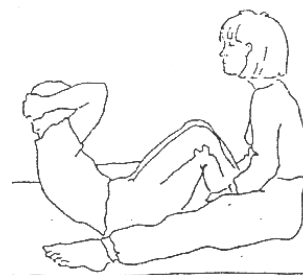


Abdominales:

Sobre una colchoneta se coloca el alumno/a tumbado con las rodillas flexionadas, las manos se colocan en la nuca con los codos tocando la colchoneta, en esta posición el alumno es sujetado de los tobillos por un compañero para que las piernas no se muevan.

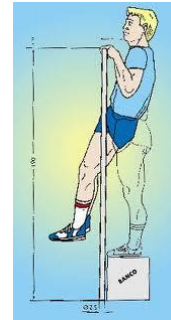
Durante 30 segundos tiene que levantar el tronco y tocar las rodillas con ambos codos a la vez y volver a colocar los codos en el suelo, así hasta que se acabe el tiempo.

Se anota el nº de abdominales bien hechas durante ese tiempo.



Suspensión en la barra:

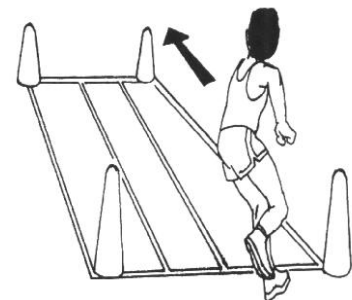
Se coloca el alumno/a de pie en la espaldera, sujetándose por las manos, agarrando la espaldera con la palma de la mano hacia la pared, los pies apoyados en la espaldera y la cabeza debe estar por encima del listón. A la señal del profesor hay que soltarse de los pies y mantenerse suspendido con la ayuda de las manos, no se debe bajar el cuerpo.



Cuando se apoyan los pies en el listón, se cae al suelo o se baja el cuerpo quedando la barbilla por debajo del listón la prueba termina. Se anota los segundos que el alumno/a aguanta en esta posición.

Velocidad:

Se marcan en el suelo dos líneas grandes separadas 5 metros, el alumno se coloca en uno de los dos extremos, a la señal de "Preparados ya", el alumno saldrá corriendo y tendrá que recorrer la distancia de ida y vuelta 5 veces (50 metros).



Cada vez que tenga que realizar un cambio de sentido (dar la vuelta), tendrá que sobrepasar la línea con ambos pies.

Se anota el tiempo que tarda en realizar dicho recorrido.

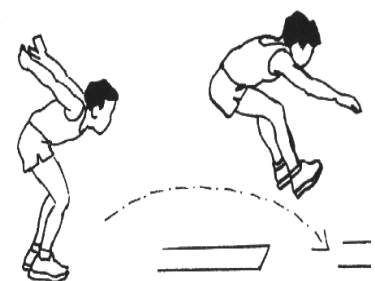
Salto Horizontal:

Se coloca una cinta métrica extendida en el suelo, el alumno se coloca junto al extremo inicial, con la punta de los pies sin sobrepasar el comienzo de la cinta.

El alumno/a tras varios balanceos de tronco y brazos, saltará hacia adelante con el impulso de ambas piernas a la vez, cuando caiga al suelo, no se podrá apoyar las manos hacia atrás, aunque si hacia adelante, tampoco se podrá mover ninguno de los pies una vez que caigan al suelo.

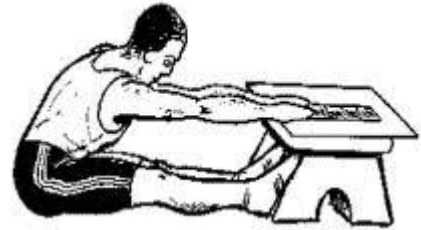
Se anota la distancia entre la punta del pie antes del salto y el talón de pie más cercano a la línea de salto.

Se realizarán dos intentos y se notará el mejor de los dos.



Flexibilidad:

Se coloca el alumno/a sentado en el suelo con las rodillas extendidas y los talones apoyados en las patas de un banco sueco, hay que flexionar el tronco e intentar llegar lo más lejos posible con las dos manos hacia el banco.



El desplazamiento debe ser poco a poco sin empujones y con las dos manos a la vez. Se anota la distancia más alejada de los dedos de las manos. Se realizan dos intentos, anotándose el mejor de los dos.

Test Course Navette (Resistencia):

Sobre una distancia de 20 metros hay que ir corriendo ida y vuelta sin parar a diferentes ritmos. Se utiliza un sonido que va marcando el ritmo de la carrera, empezando con un ritmo lento y poco a poco se va aumentando el ritmo. Se empieza desde el nivel 0'5, nivel 1, nivel 1'5 hasta el nivel 20. El ritmo lo marca un pitido y cuando suene hay que estar detrás de la línea.



Cuando suena el pitido y no se ha llegado a la línea es porque no se puede seguir el ritmo y se finaliza la prueba. Se anota el nivel superado por el alumno/a.

Anota en la siguiente tabla los resultados obtenidos:

	EQUILI	PLACAS	ABDOMI.	BARRA	VELOCI.	SALTO H.	FLEXIBI.	RESISTEN
INICIAL								
FINAL								