



FULL DE REGISTRE DEL TEST FÍSIC. Avaluació de la condició física

1. INTRODUCCIÓ

- Per tal d'enregistrar els resultats de les proves del Test Físic, cal recollir les dades en un full. Aquest full serà vàlid per tot el curs i **caldrà lliurar-lo cada trimestre**.
- Aquest full té dues parts:
 1. A l'**anvers** es farà la graella de **resultats** amb les seves notes per calcular la mitjana.
 2. Al **revers** es farà la **gràfica** de les notes per visualitzar l'evolució de la condició física al llarg del curs.
- En cas de no arribar al 5 a la nota mitjana (comptant les possibles bonificacions) el TF restarà suspès i caldrà recuperar-lo.
- Per aprovar el TF cal tenir com a mínim **2 trimestres aprovats** (obligatòriament ho ha d'estar el 3r trimestre).
- Si alguna prova no s'ha realitzat, comptarà com 0. Per calcular la mitjana sempre es dividirà per 7 proves.

2. PRESENTACIÓ

- La presentació del full pot suposar una **bonificació de fins a 1 punt** (si la seva presentació s'ajusta a les pautes) o una **penalització de fins a 1 punt** (si la seva no presentació s'ajusta a les pautes). Aquesta bonificació o penalització es reparteix en 0,5 punts per l'anvers i 0,5 punts pel revers.
- Com la resta de treballs caldrà confeccionar-lo a mà i en fulls blancs. Només es permetrà fer amb ordinador la graella i els eixos de la gràfica.
- L'ordre de les proves és l'indicat en el model.
- L'orientació del full serà **horitzontal**.
- Si el full no segueix les pautes marcades de presentació i obté una penalització d'1 punt caldrà repetir-lo per poder ser qualificat.
- La graella i la gràfica han d'ocupar tot el full, justificant el marges: Dreta-esquerra, superior-inferior.

3. ANVERS DEL FULL

Test Físic
FULL DE REGISTRE DE LA CONDICIÓN FÍSICA

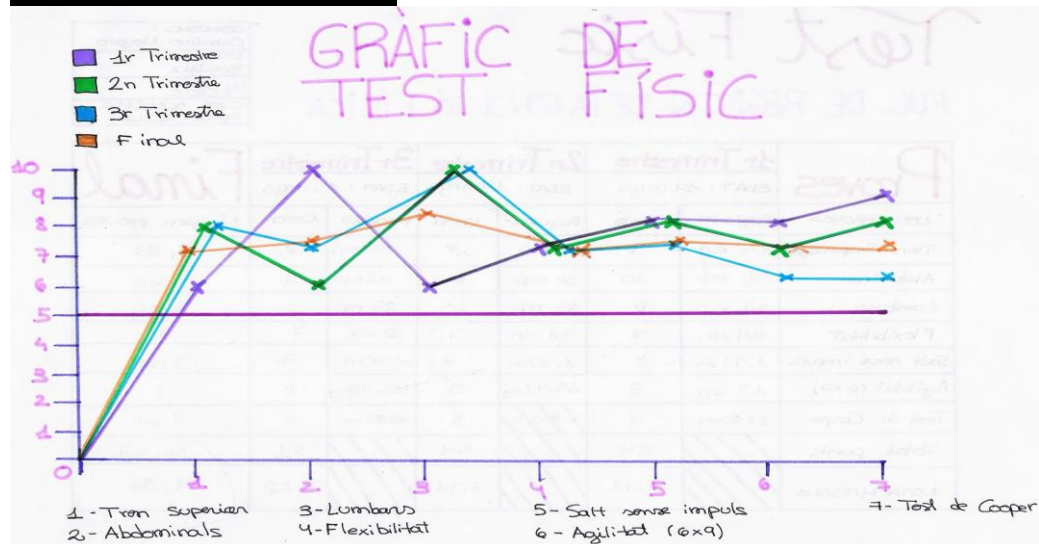
COLEGI: Caballero Nogaro
LON: Bostitz
NIVELL: 3ESO C
COPS ACADÈMIC: 2011-2012

Proves	1r Trimestre EDAT: 14 anys		2n Trimestre EDAT: 14 anys		3r Trimestre EDAT: 15 anys		Final Mitjana proves
	Registre	Nota	Registre	Nota	Registre	Nota	
Tren Superior	24 rep	6	35 rep	8	40 rep	8	7,33
Abdominals	55 rep	10	36 rep	6	44 rep	7	7,66
Lumbars	54 rep	6	85 rep	10	89 rep	10	8,66
Flexibilitat	29 cm	7	31 cm	7	32 cm	7	7
Salt sense impuls	1,77 m	8	1,70 m	8	1,65 m	7	7,66
Agilitat (6x9)	15,5 seg	8	15,4 seg	7	15,2 seg	6	7
Test de Cooper	2280 m	9	2000 m	8	1980 m	6	7,66
Total punts		54		54		51	52,97
NOTA MITJANA		7,24		7,24		7,28	7,56

A l'anvers del full s'hi farà constar:

- 5 columnes:
 - 1 amb el nom de les proves
 - 3 amb els trimestres
 - 1 amb la nota final
- Els registre de les proves s'han d'expressar amb unitats: metres, cms, repeticions, etc.

4. REVERS DEL FULL



Al revers del full s'hi farà constar:

- 2 eixos: Amb les proves (horitzontal) i les notes (vertical)
- La nota 5 caldrà remarcar-la amb una línia.
- S'hi assignarà un color diferent a cada trimestre i a la mitjana final.
- En aquest model, les caselles dels trimestres haurien d'estar a la dreta del títol.