

TÍTULO DEL PROYECTO: MEJORA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR EN ALUMNADO DE GRADO SUPERIOR CON LA PRÁCTICA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

COORDINADOR: OSCAR CARRASCO GONZALEZ

PROFESORADO PARTICIPANTE: JESUS F. MARTINEZ GARCIA Y JORGE OYOLA MEGIAS

Actuación nº 2: APLICACIÓN DE TEST DE FUERZA, RESISTENCIA Y FLEXIBILIDAD EN SALA POLIVALENTE

En esta segunda fase hemos pasado al conocimiento y práctica de los distintos tipos de test, en mi caso me centrado en test de fuerza y de capacidad anaeróbica para conocer el estado físico de los alumnos conforme a ciertos parámetros ya estandarizados , con respecto a los test practicados podemos indicar los siguientes:

- Test máximas flexiones de brazos en 1 min
- Test máximas sentadillas en 1 min
- Test de los 1000 puntos
- Test máximas dominadas
- RM de press de banca
- RM de sentadilla

Dichas pruebas de valoración se han ido aplicando conjuntamente con el resto de compañeros que forman parte del proyecto, en función de las instalaciones y materiales necesarios para ello.

Por otro lado, tanto los resultados en las pruebas de valoración de la condición física, como los resultados de la valoración antropométrica se han ido recogiendo en diferentes tablas de Excel elaboradas específicamente para ello, de modo que cada alumno lleva un registro específico de ello.