¿Cómo leer el documento con los datos de la flexibilidad?

En la primera columna viene si es h= hombre o m=mujer.

En la 2ª columna el grupo.

En la tercera columna el orden obtenido respecto a todo el curso de 4º de Secundaria.

Una columna en blanco que corresponde al nombre.

Y las 4 columnas con los datos de las medidas. (está repetidos 4 veces)

EN LA 3ª COLUMNA, la primera fila (10) es el orden en la prueba de Cajón (Flexión anterior), la 2ª fila (3) corresponde al orden logrado en la prueba de Flexión profunda, la 3ª fila al orden de la prueba de dislocación de hombros y la última fila a la Abducción de piernas.

En el ejemplo caso se obtiene una posición similar en la 1ª y 3ª pruebas, muy buena posición en la 3ª prueba ¿está bien medida? y peor posición en la 4ª prueba. Hay que tener en cuenta que el orden va de 1 a 63 y en abducción de 1 a 64. Estar entre los 40 primeros sería una buena flexibilidad respecto al curso y por encima de los 40 tendría una flexibilidad baja respecto al curso.

		ORDEN	FLEXIBILIDAD	CAJÓN	FLEX PROFUNDA	HOMBROS	ABDUCCIÓN
h	4º C	10		13	44	70	101,06
h	4º C	3		13	44	70	101,06
h	4º C	12		13	44	70	101,06
h	4º C	45		13	44	70	101,06

TRABAJO:

1.- Hacer un comentario individual de cómo estás colocado respecto a todo el alumnado en las pruebas de flexibilidad.a qué crees que es debido.

2.- Explicar y/o dibujar dos ejercicios para mejorar en cada una de las pruebas y diciendo el tipo de ejercicio del que se trata (estático, dinámico, activo, pasivo, asistido…)

Los que no han hecho las pruebas pueden hacer la 2ª parte del trabajo en casa y hacer las pruebas de flexibilidad en su casa.