

# VALORAR CONDICIÓN FÍSICA

## TEST

- PRUEBA → TAREA A DESARROLLAR
  - IDÉNTICA PARA TODOS
  - CON MISMAS CONDICIONES DE
    - APLICACIÓN
    - MEDIDA
- PUEDO COMPARARME CON
  - OTROS: mi c.f. es mejor que la media, o...
  - MIS OTRAS MARCAS: he mejorado, o no...

# CARACTERÍSTICAS DE LOS TESTS

## PUEDES INVENTAR UNO CON ESTOS REQUISITOS

- **VALIDEZ:** MIDE LO QUE QUIERE MEDIR (NO INTERVIENEN OTROS FACTORES)
- **FIABILIDAD:** EXACTO EN LA MEDIDA, LO MIDA QUIEN LO MIDA
- **OBJETIVIDAD:** SE MIDE CON INSTRUMENTO PRECISO, NO SE EMITEN JUICIOS DE VALOR
- **FACILIDAD DE APLICACIÓN**

TEST	FECHA	EDAD: AÑOS Y MESES	MIDE	MARCA	PUNT.	VALORACIÓN
Course Navette			Resistencia		$p_1$	
50 m			Velocidad		$p_2$	
					$p_n$	

## VALORACIÓN GENERAL:

Puntuación media =  $(p_1 + p_2 + p_3 + \dots + p_n) : n^{\circ}$  tests realizados

En qué puedo mejorar y cómo: