

## TRABAJO SOBRE EL TEMA 1: LOS TEST DE MEDICIÓN DE LAS CFB.

Responde a cada una de las siguientes preguntas. No olvides poner una portada, un índice (numerando los epígrafes y las páginas) . Al final, introduce la bibliografía. Se debe entregar preferentemente a ordenador y enviado en PDF. Si no dispones de ordenador, lo puedes realizar a mano y enviar mediante fotos claras de cada una de las páginas.

1. ¿Qué son los test de valoración de la condición Física?
2. ¿Qué objetivos persiguen la aplicación de estos test?
3. ¿Qué es la valoración biotipológica?
4. ¿Cómo se calcula el índice de masa corporal (IMC)?
5. ¿Cómo se mide la frecuencia cardíaca en reposo (pulso) y en qué lugares se puede hacer?
6. Describe el test de course navette y qué objetivo persigue. Añade un dibujo explicativo.
7. Describe el test de burpee y qué objetivo persigue. Añade un dibujo explicativo
8. Describe el test de cafra y qué objetivo persigue. Añade un dibujo explicativo
9. Describe el test de velocidad 4X10m y qué objetivo persigue. Añade un dibujo explicativo
10. Describe el test de flexión de tronco y qué objetivo persigue. Añade un dibujo explicativo
11. Describe el test de salto horizontal y qué objetivo persigue. Añade un dibujo explicativo
12. Describe el test de abdominales y qué objetivo persigue. Añade un dibujo explicativo
13. Describe el test de lanzamiento de balón medicinal y qué objetivo persigue. Añade un dibujo explicativo

De la pregunta 6 a la 13, se debe hacer con una tabla como la siguiente:

Nombre del test y descripción	Objetivo	Dibujo