

## Sección 09

### Exercicios autoavaliáveis documentais

#### A PLANIFICACIÓN E AVALIACIÓN DAS CAPACIDADES FÍSICAS

##### AVALIA O TEU GRADO DE CONDICIÓN FÍSICA

##### REALIZA O TEST DE COOPER.

##### TEST DE COOPER.

- **Obxectivo:** medir nosa capacidade aeróbica dun individuo, Canto maior sexa o VO2 máx, maior será capacidade cardiovascular deste.
- **¿Qué teño que facer?:**
  - Buscar un circuíto plano (preferentemente pista de atletismo o similar), e do que coñeza a lonxitude exacta.
  - Realizar un bo quecemento, tanto a nivel muscular como articular.
  - Realizar a proba:correr sen parar intentando cubrir a maior distancia posible en 12 minutos.
  - Ao rematar o test e despois do tempo de descanso, facer unha recuperación activa (andar- trote moi suave) e exercicios de estiramientos.
- **¿Que necesito:?**
  - Un cronómetro.
  - Un compañeiro que nos cronometre e marque a distancia percorrida.
  - O Lugar onde desenvolver a proba.

Cando teñas os resultados, podes comprobar na táboa seguinte o teu nivel de capacidade aeróbica.

## TABOAS DE RESULTADOS

Homes	Rendemento ( metros percorridos) Nivel da capacidade aeróbica				
idade	Pobre	Regular	Boa	Moi Boa	Excelente
13-14	<2100m	2100-2199m	2200-2399m	2400-2700m	>2700m
15-16	<2200m	2200-2299m	2300-2499m	2500-2800m	>2800m
17-20	<2300m	2300-2499m	2500-2699m	2700-3000m	>3000m
20-29	<1600m	1600-2199m	2200-2399m	2400-2800m	>2800m
30-39	<1500m	1500-1999m	1900-2299m	2300-2700m	>2700m
40-49	<1400m	1400-1699m	1700-2099m	2100-2500m	>2500m
>50	<1300m	1300-1599m	1600-1999m	2000-2400m	>2400m

mulleres	Rendemento ( metros percorridos) Nivel da capacidade aeróbica				
idade	Pobre	Regular	Boa	Moi Boa	Excelente
13-14	<1500m	1500-1599m	1600-1899m	1900-2000m	>2000m
15-16	<1600m	1600-1699m	1700-1999m	2000-2100m	>2100m
17-20	<1700m	1700-1799m	1800-2099m	2100-2300m	>2300m
20-29	<1500m	1500-1799m	1800-2199m	2200-2700m	>2700m
30-39	<1400m	1400-1699m	1700-1999m	2000-2500m	>2500m
40-49	<1200m	1200-1499m	1500-1899m	1900-2300m	>2300m
>50	<1100m	1100-1399m	1400-1699m	1700-2200m	>2200m