**MI EVALUCIÓN INICIAL**

**Nombre y apellidos:**

**Curso:**

**1. FUERZA EN TREN INFERIOR.**

Descripción de la prueba y músculos implicados:

Resultados óptimos.

-Chicos menos de 10 segundos.

-Chicas menos de 12 segundos.

Mi resultado ha sido:

Valoración personal según mi resultado:

**2. CAPACIDAD AERÓBICA.**

Descripción de la prueba:

Resultados óptimos

-Chicos menos de 105 pulsaciones.

-Chicas menos de 110 pulsaciones.

Mi resultado ha sido:

Valoración personal según mi resultado:

**3. Agilidad.**

Descripción de la prueba:

Mi resultado ha sido:

Valoración personal según mi resultado: