



I.E.S. LA ARBOLEDA – CENTRO TIC - BILINGÜE

C/ Padre Ellacuría, 13 - 11500 El Puerto de Santa María (Cádiz)

Tfno: 956 243516 Corporativo – 490516 Fax: 956 243522 Corporativo - 490522

e-mail:11700810.averroes@juntadeandalucia.es http://www.juntadeandalucia.es/averroes/ies_laarboleda

3º DE E.S.O.						
PRUEBA: FLEXO-EXTENSIONES DE BRAZOS						
	1ª EVALUACIÓN		2ª EVALUACIÓN		3ª EVALUACIÓN	
	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS
1	4	2	5	3	6	3
2	8	4	10	5	12	6
3	12	6	15	8	18	9
4	16	8	20	10	24	12
5	20	10	25	12	30	15
7	23	12	28	15	34	18
8	26	14	31	17	38	21
9	29	16	34	20	42	24
10	32	18	37	22	46	27
11	35	20	40	25	50	30

PRUEBA: ABDOMINALES						
	1ª EVALUACIÓN		2ª EVALUACIÓN		3ª EVALUACIÓN	
	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS
1	8	8	8	8	8	8
2	16	16	16	16	16	16
3	24	24	24	24	24	24
4	32	32	32	32	32	32
5	40	40	40	40	40	40
7	43	43	44	44	45	45
8	46	46	48	48	50	50
9	49	49	52	52	55	55
10	52	52	56	56	60	60
11	55	55	60	60	65	65



I.E.S. LA ARBOLEDA – CENTRO TIC - BILINGÜE

C/ Padre Ellacuría, 13 - 11500 El Puerto de Santa María (Cádiz)

Tfno: 956 243516 Corporativo – 490516 Fax: 956 243522 Corporativo - 490522

e-mail:11700810.averroes@juntadeandalucia.es http://www.juntadeandalucia.es/averroes/ies_laarboleda

PRUEBA: RESISTENCIA AERÓBICA						
	1ª EVALUACIÓN		2ª EVALUACIÓN		3ª EVALUACIÓN	
	A 6'15"/KM (1'15"/VUELTA)		A 5'50"/KM (1'10"/VUELTA)		A 5'25"/KM (1'05"/VUELTA)	
	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS	CHICOS	CHICAS
1	2	2	3	3	3	3
2	4	4	5	5	6	6
3	6	6	8	8	9	9
4	8	8	10	10	12	12
5	10	10	12	12	15	15
7	13	12	15	14	18	17
8	16	14	18	16	21	19
9	19	16	21	18	24	21
10	22	18	24	20	27	23
11	25	20	28	23	30	25