



- **Desarrollo:** Realizar el recorrido que indica el gráfico dos veces anotando el mejor tiempo.
- **Normas:** Se registra el tiempo que se tarda desde la salida hasta que se apoya el pie en el último obstáculo. No se permite tocar ningún obstáculo con las manos. Se podrán hacer ejercicios-prueba para acostumbrarse a los giros ya que si se equivoca en el desarrollo de la prueba no podrá repetirla.
- **Material:** Dos vallas o similar, dos banderolas u objetos que se utilicen con ese fin y un cronómetro.

■ Test de los 10 por 5 (Test de Coordinación).

- **Objetivo:** Esta prueba se utiliza en la batería EUROFIT para conocer el grado de agilidad del alumno.
- **Desarrollo:** Consiste en recorrer la distancia de 5 metros 10 veces.
- **Normas:** Observaremos que en cada recorrido llegue hasta la señal de los cinco metros.
- **Material:** Cronómetro y zona llana marcada y medida.

Test de rendimiento deportivo

Podemos elaborar pruebas específicas con arreglo a la especialidad deportiva a valorar, podemos cuantificar las cualidades motrices y las capacidades físicas que intervienen en un determinado deporte, y podemos también hacer ejercicios con evaluaciones independientes o conjuntas pero siempre en conexión motriz con la especialidad.

Si queremos valorar el rendimiento deportivo en Baloncesto, por ejemplo, podemos realizar pruebas que midan la velocidad de desplazamiento con balón apropiado, o el equilibrio con relación al tiro y rebote específicos, también podemos desarrollar un test que incluya todas las capacidades y cualidades para que nos dé una información más completa e interrelacionada de nuestro rendimiento deportivo en dicho deporte.

En cualquier caso deben de ser estudiados a fondo los datos y requisitos que todo test debe reunir y que aparecen en este capítulo, para que de las pruebas seleccionadas, bien específicas, bien globales se desprendan resultados válidos, fiables y operativos.

la prueba que se presenta en este apartado es una más entre las muchas que se pueden construir, trabajo éste, que sin duda alguna, formará parte del currículo de la asignatura.