

ANEXO 3.10- COEVALUACIÓN DE LA FUERZA



Descripción de la actividad: Evalúa a tu compañero durante el partido, poniendo una "x" en los ítems que realice correctamente de cada uno de los aspectos a valorar.

<p>ÍTEMS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pies a la altura de los hombros <input type="checkbox"/> Espalda recta <input type="checkbox"/> Rodillas no sobrepasan 90° <input type="checkbox"/> Mirada al frente 	<p>SENTADILLAS CON PICA</p> 	<p>ÍTEMS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pies a la altura de los hombros <input type="checkbox"/> Espalda recta <input type="checkbox"/> Rodillas no sobrepasan 90° <input type="checkbox"/> Mirada al frente
<p>ÍTEMS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Piernas abiertas a la altura de los hombros <input type="checkbox"/> Codo pegado al tronco <input type="checkbox"/> Tronco estático, no acompaña el movimiento 	<p>ROTADORES HOMBRO</p> 	<p>ÍTEMS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Piernas abiertas a la altura de los hombros <input type="checkbox"/> Codo pegado al tronco <input type="checkbox"/> Tronco estático, no acompaña el movimiento
<p>ÍTEMS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Brazos detrás de la cabeza o al pecho <input type="checkbox"/> Mantiene en el aire de la cadera en adelante. <input type="checkbox"/> Sube hasta los 90° 	<p>LUMBARES EN COLCHONETAS</p> 	<p>ÍTEMS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Brazos detrás de la cabeza o al pecho <input type="checkbox"/> Mantiene en el aire de la cadera en adelante. <input type="checkbox"/> Sube hasta los 90°
<p>ÍTEMS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Agarra abierto a la altura de los hombros <input type="checkbox"/> Espalda recta <input type="checkbox"/> Brazos descienden y ascienden a la misma altura 	<p>PRESS EN BANCO SUECO</p> 	<p>ÍTEMS</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Agarra abierto a la altura de los hombros <input type="checkbox"/> Espalda recta <input type="checkbox"/> Brazos descienden y ascienden a la misma altura

ÍTEMS	FLEXIONES	ÍTEMS
<input type="checkbox"/> Manos a la altura de los hombros <input type="checkbox"/> Codos pegados al tronco <input type="checkbox"/> Sube y baja en bloque, tronco y piernas a la vez		<input type="checkbox"/> Manos a la altura de los hombros <input type="checkbox"/> Codos pegados al tronco <input type="checkbox"/> Sube y baja en bloque, tronco y piernas a la vez

ALUMNO/A:

ALUMNO/A:

**PUNTOS
CONSEGUIDOS**

**PUNTOS
CONSEGUIDOS**

