|  |
| --- |
| **Ficha Evaluación de la Condición Física** |

La batería de test de*Fitnessgram* del instituto Cooper evalúa componentes relacionados con la condición física y la salud: capacidad aeróbica, composición corporal, fuerza muscular, resistencia muscular y flexibilidad.

The *FitnessGram* test battery assesses health-related fitness components: aerobic capacity, body composition, and muscular strength, endurance, and flexibility**.**

ATH22

Realiza los test el día indicado, anota el resultado, consulta los baremos y verifica si estás dentro de la zona saludable para tu edad.

* Complétalo con los datos de tu composición corporal.
* **Realiza una valoración y comentario** sobre cómo crees que es tu condición física y salud y cómo podrías mejorarla.

**ALUMNO SALUDABLE**

* Recuerda, lo importante es tu evolución y mejora de la salud.
* ¡Ánimo y buen trabajo!

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test** | **Evaluación Inicial**  **Initial test** | | **Evaluación Final**  **Final test** | |
| **Resultado**  **Score** | **Estado saludable**  **Healthy fitness zone** | **Resultado**  **Score** | **Estado saludable**  **Healthy fitness zone** |
| **Carrera 25 min**  **25 minutes run**  **Aerobic Capacity** |  |  |  |  |
| **Fondos Suelo**  **Push ups**  **Muscular endurance** |  |  |  |  |
| **Flexión en barra**  **Modified pull up**  **Muscular endurance** |  |  |  |  |
| **Flexibilidad**  **Flexibility**  **Sit and reach** |  |  |  |  |
| **IMC: Kg/ m²**  **Body Mass Index** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Test** |  | **Chicos**  **Boys** | **Chicas**  **Girls** |
| **Edad Age** | **Estado Saludable**  **Healthy zone** | **Estado Saludable**  **Healthy zone** |
| **Carrera 25 min** | **15** | Completar test sin parada | Completar test sin parada |
| **16** | Completar test sin parada | Completar test sin parada |
| **17** | Completar test sin parada | Completar test sin parada |
| **Flexión en barra** | **15** | ≥ 10 | ≥ 4 |
| **16** | ≥ 12 | ≥ 4 |
| **17** | ≥ 14 | ≥ 4 |
| **Fondos suelo**  Resultado de imagen de dibujo flexiones | **15** | ≥ 16 | ≥ 7 |
| **16** | ≥ 18 | ≥ 7 |
| **17** | ≥ 18 | ≥ 7 |
| **Flexibilidad**  **FLEXION** | **15** | ≥ 20 | ≥ 30 |
| **16** | ≥ 20 | ≥ 30 |
| **17** | ≥ 20 | ≥ 30 |
| **IMC: Kg/ m²**  http://agrega.catedu.es/repositorio/15102009/64/es-ar_20091015_2_9134945/845/personal/bascula.gif | **15** | 16-23 | 16-24 |
| **16** | 17-24 | 17-24 |
| **17** | 17-24 | 17-24 |

**Reflexiona en profundidad sobre tu condición física y salud:**

**Think deeply about your physical condition and health:**