|  |
| --- |
| **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**.**



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:**