

CONDICIÓN FÍSICA 4º ESO: VALORANDO MI ESTADO INICIAL

NOMBRE	CURSO		
PRUEBA	VALORACIÓN INICIAL	VALORACIÓN FINAL	OBSERVACIONES
1. RESISTENCIA AERÓBICA (10')	FECHA	FECHA	
2. RESISTENCIA ESTABILIZADORA ABDOMINALES (Test de Core)	FECHA	FECHA	
3. FLEXIÓN DE BRAZOS 30" (Push up Test)	FECHA	FECHA	
4. FLEXIBILIDAD ISQUIOTIBIALES (Seat and Reach)	FECHA	FECHA	
5. TOCAR LAS MANOS ATRÁS	FECHA	FECHA	
6. AGILIDAD 10X5	FECHA	FECHA	
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 10px; margin-right: 10px;"> <p>Índice de Masa Corporal</p> $IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$ </div> <div> <p>Calcula tu índice de Masa Corporal y después sitúalo en tu percentil correspondiente.</p> </div> </div>			<p><u>RESULTADO INICIAL</u></p> <p>FECHA</p> <p>ÍNDICE:</p> <p>PERCENTIL:</p>
			<p><u>RESULTADO FINAL</u></p> <p>FECHA</p> <p>ÍNDICE:</p> <p>PERCENTIL:</p>
<p>TU ZONA DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE:</p>			
<p>1º PASO: calcula tu Frecuencia Cardíaca Máxima</p> <p>I.C.M (220 – Edad alumno) = _____ puls./minuto</p> <p>I.C.M (226 – Edad alumna) = _____ puls./minuto</p> <p><u>RESULTADO:</u> FCM: _____ puls/minuto</p>			

2º PASO: Calcular pulsaciones entre el 60% y el 80% para conocer la Zona de Actividad Física Saludable.

Para una mayor precisión a la hora de trabajar con las intensidades de trabajo, tenemos una fórmula que nos va a permitir conocer las pulsaciones deseables a cada intensidad:

FÓRMULA DE KARVONEN

$$\text{FC a un \% de intensidad} = (\text{FC Reserva} \times \% \text{ de Intensidad}) + \text{FC Reposo}$$

$$\text{FC Reserva} = \text{FC Máxima} - \text{FC Reposo}$$

Aplicando la fórmula anterior completa la siguiente tabla en base a tus datos para obtener así tu zona de actividad física saludable.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO	PULSACIONES A DICHA INTENSIDAD	INTENSIDAD DEL EJERCICIO	PULSACIONES A DICHA INTENSIDAD
60%	_____ pul/min	65%	_____ pul/min
70%	_____ pul/min	75%	_____ pul/min
80%	_____ pul/min		

VALORACIÓN FINAL DEL PROCESO (incluye aspectos como problemas surgidos a lo largo del plan de entrenamiento, tus sensaciones a lo largo del mismo, si has tenido mejoría o no en cada una de las capacidades trabajadas, si has cumplido tus expectativas....etc).