**MI EVALUCIÓN INICIAL**

**Nombre y apellidos:**

**Curso:**

**1. FUERZA EN TREN INFERIOR.**

Descripción de la prueba y músculos implicados:

Resultados óptimos.

-Chicos menos de 10 segundos.

-Chicas menos de 12 segundos.

Mi resultado ha sido:

Valoración personal según mi resultado:

**2. CAPACIDAD AERÓBICA.**

Descripción de la prueba:

Resultados óptimos

-Chicos menos de 105 pulsaciones.

-Chicas menos de 110 pulsaciones.

Mi resultado ha sido:

Valoración personal según mi resultado:

**3. Agilidad.**

Descripción de la prueba:

Mi resultado ha sido:

Valoración personal según mi resultado:

**4. CÁLCULO DE MI IMC. ME SITÚO EN LA TABLA.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sitúate ahora en la siguiente tabla. Se indican los valores ideales.  (Fuente OMS) | | |
| Edad | Chicos | Chicas |
| 14 | 17-21,7 | 17,2-22,6 |
| 15 | 17,6-22,6 | 17,8-23,4 |
| 16 | 18,2-23,4 | 18,2-24 |
| 17 | 18,8-24,2 | 18,4-24,4 |
| 18 | 19,2-24,8 | 18,6-24,7 |

Ejemplo: Peso 70 kg y mido 1,68 m

IMC= 70/(1,68+1,68)=24,8

Mi IMC es:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



1. ¿Qué valora este índice?

2. Relaciona tu IMC con la alimentación que llevas y el ejercicio que haces regularmente.