**DIAGNOSTICO EDUCACION FISICA**

**3º MEDIO**

|  |  |
| --- | --- |
| **NOMBRE:** |  |
| **CURSO:** |  |
| **FECHA** |  |

**Objetivo:**

.

**OA 03**Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.

**MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y CÁLCULO DE IMC** (anota su peso, talla y calcula su clasificación)

IMC : PESO (kg) IMC= \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ IMC= \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 TALLA2 (m)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PESO | TALLA | CLASIFICACIÓN |
|  |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ITEM** | **Aspecto a evaluar** | **Indicador** | **PTJE TOTAL** | **PTJE REAL** |
| ITEM ICONDICION FISICA ESPECIFICA | Abdominales  | El estudiante es capaz de realizar la mayor cantidad de abdominales, en 1’ y de manera ininterrumpida. 1. Recostado en la colchoneta deberá realizar una flexion de cadera.
2. Ambos pies, deben estar planta con planta.
3. El estudiante para hacer valida la ejecución, este deberá tocar la punta de sus pies y después tocar el suelo cuando descienda.
4. Cumple con cantidad: D= 40; V= 50
 | **50** |  |
|  | **TOTAL** | **50** |  |

**Logrado (L) 28: de a 50 puntos**

**No Logrado (NL) : de 0 a 27 puntos**