**DIAGNOSTICO EDUCACIÓN FÍSICA**

**2º MEDIO**

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

**OBJETIVO:**

**OA3:** Diseñar, evaluar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad

***MEDIDAS ANTROPOMETRICAS Y CALCULO DE IMC***

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

 TALLA2 (m)

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



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **EJE** | **OBJETIVO** | **INDICADOR** | **PTJE TOTAL** | **PTJE REAL** |
| ITEM IIVIDA SALUDABLE | Condición física | El alumno es capaz de realizar abdominales (D=50; V=55) de manera continua, controlada y rítmica durante 1’. * La prueba finaliza cuando el estudiante no logra completar el ciclo de subir y bajar apoyando la cabeza y omóplato en la colchoneta.
 | **50/55** |  |
|  | **TOTAL** | **50/55** |  |

**Logrado (L) : de 29 a 50 puntos / de 32 a 55**

**No Logrado (NL) : de 0 a 28 puntos / de 0 a 31**