LICEO DE CURRIDABAT
DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA
DIAGNOSTICO PERSONAL
CURSO LECTIVO 2020

Este diagnóstico se iniciará en la clase y el estudiante conseguirá el resto de la información en la casa. Debe ser firmado por el representante legal a la semana siguiente de entregado para la realización de las pruebas diagnósticas.

NOMBRE _____ SECCION _____ FECHA _____

DATOS FISICO - DEPORTIVOS

Actividades físicas que realizo regularmente.	1.	2.	3.
Deportes que practico regularmente.	1.	2.	3.
Deportes o activ. física que me gustaría practicar en clase	1.	2.	3.
Pertenezco a (equipo o club deportivo): sí () no ()			Deporte
Me gustaría participar en Juegos Colegiales	SI ()	NO ()	Cuál Deporte

ESTADO DE SALUD

Enfermedad(es) que padezco: DEBO APORTAR DICTAMEN MEDICO AL PROFESOR DE EDUCACION FISICA			
Asma SI () NO ()	Diabetes SI () NO ()	Corazón SI () NO ()	Alergias SI () NO ()
Otra () Cuál?	Operación () Cual?		

INDICE DE MASA CORPORAL

Estatura en metros	Peso en kilos	Fórmula para calcular el Índice de Masa Corporal	$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura}^2 (\text{Mts.})}$
		IMC	CLASIFICACION
		Menor a 18	Peso bajo. Necesario valorar
		18 a 24.9	Normal
		25 a 28.9	Sobrepeso
		30 a 34.9	Obesidad grado I. Riesgo cardiaco relativo
		35 a 39.9	Obesidad grado II. Riesgo cardiaco alto

PRUEBAS FISICAS

CLASIFICACION	SUBIR GRADA		ABDOMINALES		SALTO LARGO		RESISTENCIA	
	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM
DEFICIENTE	36 – 45	16 – 23	-19	-15	1-20-1.30	-1.00	+10	+11
REGULAR	46 – 55	24 – 32	20 A 26	16 A 20	1.31-1.50	1.01-1.20	8 – 9	9 – 10
BUENO	56 – 65	33 – 40	27 A 29	21 A 25	1.51-1.80	1.21-1.40	6 – 7	7 – 8
EXCELENTE	66 – 75	41 – 48	30+	26+	1.81-2.00	1.41-1.60	4 - 5	5 – 6

RUBRICA DE EVALUACION TAREA N° 1 Valor 9 puntos. 5%

INDICADORES	Lo logra (3p)	En proceso (2p)	No lo logra (1p)
Completa el Diagnostico en la casa.			
Se ubica en el rango que le corresponde de su IMC.			
Clasifica los resultados obtenidos en pruebas físicas			
	Ptos obt:	Nota:	% :

Profesoras: Elena Alvarado Ulate /
 Joselita Picado Trejos

Firma del Representante Legal