



NOMBRE Y APELLIDOS:

EDAD:

CURSO:

CENTRO:

El departamento de E. F.

Te entrena para ir al

espacio.ii

01 CONTELACIÓN ACUARIO: DATOS ANTROPOMÉTRICOS

1. ALTURA (m)			
2. PESO (Kg)			
3. ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	4. PULSO CARDIACO.	REPOSO	
5. TENSIÓN ARTERIAL (mmHg)	SÍSTOLE	DIÁSTOLE	

SEMÁFORO ASTRO-FÍSICO

EVALUACIÓN DE TAREAS CLAVES DE BAREMACIÓN BIEN APTO MAL

	PUNTUACIÓN	10	9	8	7	6	5	4
02. CONSTELACIÓN PISCIS: Potencia de salto & Flexibilidad articular								
03. CONSTELACIÓN ARIES: Construcción y manipulación objetos								
04. CONSTELACIÓN TAURO: Puntería y acierto & equilibrio								
05. CONSTELACIÓN GÉMINIS : Conducción vehículo lunar								
06. CONSTELACIÓN CANCER : Circuito de agilidad motriz								

SEMÁFORO ASTRO-FÍSICO

EVALUACIÓN DE TAREAS CLAVES DE CAPACITACIÓN BIEN APTO MAL

	PUNTUACIÓN	10	9	8	7	6	5	4
07. CONSTELACIÓN LEO: Test de Plate Tapping (brazo hábil)								
08. CONSTELACIÓN VIRGO: Fuerza de tronco (abdominaitor)								
09. CONSTELACIÓN LIBRA: Coordinación espacial (volteo de botella)								
10. CONSTELACIÓN ESCORPIÓN: Test velocidad 5x10mts								
11. CONSTELACIÓN SAGITARIO: Test de letwin, emboquillado de llave								
12. CONSTELACIÓN CAPRICORNIO: Agilidad mental en fatiga								

OBSERVACIONES:

Edad	Presión Arterial
Entre 9 y 11 años	100/61 mmHg
Entre 11 y 13 años	104/66 mmHg
Entre 13 y 14 años	109/70 mmHg
ADULTOS IDEAL	120/80 mmHg

TABLA REFERENCIA (IMC)

AÑOS	11	12	13	14	15	16	17	18	ADULTO
CHICOS	14/21	15/22	15/23	17/24	17/25	17/25	17/25	18/25	19/24
CHICAS	15/21	15/22	16/23	16/24	16/24	17/24	18/24	18/25	19/24

Base de Entrenamiento

Aeroespacial

V.Vª. DE LA CONSTELACIÓN

El departamento de E. F.
Te entrena para ir al
espacio.ii



**Base de Entrenamiento
Aeroespacial
V.Vª. DE LA CONSTELACIÓN**