



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**