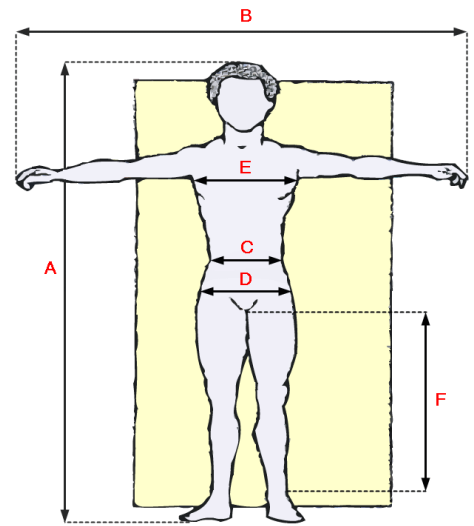


Fitxa d'evolució personal de l'alumne

Departament d'Educació Física
 Institut Isaac Albéniz - Badalona



Cognoms:	
Nom:	
Curs:	
Grup	

Antropometria	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1 BATX
Edat					
Pes en dejú (Kg.)					
A - Alçada					
B – Envergadura extremitats superiors (cm)					
C - Cintura					
D – Malucs					
E – Pit					
F – Longitud extremitats inferiors					
Condicció física	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1 BATX
Resistència aeròbia: Course navette					
Resistència aeròbia: Test de Cooper 12' (mts)					
Abdominals 30" (n. Repeticions)					
Salt de llargada a peus junts (cm)					
Salt vertical (alçada – salt en cm)					
Carrera anada-tornada (5mts x 10 rep) (segons)					
Flexió de tronc asseguts (cm)					
Llançament pilota medicinal (3 Kg)					
Velocitat màxima 40 metres (segons)					
Salt de corda peus junts 30" (nombre de salts)					
Verticals de mans a la paret (SI - NO)					
Freqüència cardíaca	1r ESO	2n ESO	3r ESO	4t ESO	1 BATX
Fc basal (b/min) estirat al llit en despertar					
Fc en repòs					
Fc màxima					
Fc després de cursa de velocitat de 40 mts.					
Fc al cap de 3 min. de la cursa de velocitat					
Fc després del test de Cooper (12 ' carrera)					
Fc al cap de 3 min. Del test de Cooper					