

**Colegio Richard Anderson**  
 Departamento de Educación Física  
 Proyecto: "Educación Física, Salud y Calidad de Vida"  
 Unidad N° 1: "Evaluando y Mejorando nuestra Condición Física"

Nombre:..... Fecha de nac.: ..... Edad: ..... Grupo: .....

<b>Ficha Personal de seguimiento de la Condición Física</b>								
<i>Fecha</i>	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>	<b>Agosto</b>	<b>Setiembre</b>	<b>Octubre</b>	<b>Noviembre</b>
<i>Prueba</i>	Valor	Valor	Valor	Valor	Valor	Valor	Valor	Valor
<b>1. Velocidad 6 X 9 m</b>								
<b>2. Fuerza abdominal 1min.</b>								
<b>3. Resistencia T. Cooper: 12 min</b>								
<b>4. Fuerza del Tren Superior (lagartijas)</b>								
<b>5. Fuerza del Tren inferior (salto horizontal)</b>								
<b>6. Flexibilidad Flexión profunda del tronco.</b>								

<b>Ficha de Evolución del Peso y la Estatura</b>								
<b>Peso</b>								
<b>Estatura</b>								