



	INICIAL				1er Trim				2º Trim				3er Trim			
Datos	Marca 1ºESO	Marca 2º ESO	Marca 3ºESO	Marca 4ºESO	Marca 1ºESO	Marca 2º ESO	Marca 3ºESO	Marca 4ºESO	Marca 1ºESO	Marca 2º ESO	Marca 3ºESO	Marca 4ºESO	Marca 1ºESO	Marca 2º ESO	Marca 3ºESO	Marca 4ºESO
Altura																
Peso																
IMC = Peso (kg) / (Altura <sup>2</sup> )(m)																
FC (en reposo)																

## EVALUACIÓN de mi EVOLUCIÓN

Item a valorar	Nivel destacado de progresión	Nivel básico de progresión	Hay que mejorar más	Insuficiente
<b>Mi marca de resistencia</b>	<b>Ha mejorado mucho</b> 1 periodo en Course-Navette En carrera individual: más de 3 minutos más En carrera en equipos: 5 o más puntos. En test de Cooper: + 200 metros	<b>Ha mejorado un poco:</b> 1/2 periodo en Course-Navette En carrera individual: 2-3 minutos más En carrera en equipos: entre 1 y 4 puntos. En Test de Cooper: +100 metros	Se ha mantenido igual o casi igual	Ha empeorado (es peor que en la vez anterior)
<b>Mi marca de fuerza</b>	<b>Ha mejorado mucho</b> En salto horizontal: por encima de 7 cm más En abdominales: por encima de 4 más En sentadillas: por encima de 4 más En lanzamiento de balón: por encima de 10 cm más	<b>Ha mejorado un poco:</b> En salto horizontal: de 3 a 7 cm más En abdominales: de 1 a 3 más En sentadillas: de 2 a 3 más En lanzamiento de balón: de 5 a 10 cm más	Se ha mantenido igual o casi igual	Ha empeorado (es peor que en la vez anterior)
<b>Mi marca de flexibilidad</b>	<b>Ha mejorado mucho</b> Por encima de 4 cm más	<b>Ha mejorado un poco:</b> De 2 a 4 cm más	Se ha mantenido igual o casi igual	Ha empeorado (es peor que en la vez anterior)
<b>Mi marca de velocidad y agilidad</b>	<b>Ha mejorado mucho</b> En 40 metros: por encima de 0.2 segundos menos En agilidad: por encima de 0.5 segundos menos	<b>Ha mejorado un poco:</b> De 0.05 a 0.1 segundo menos En agilidad: de 0.2 a 0.5 segundos menos	Se ha mantenido igual o casi igual	Ha empeorado (es peor que en la vez anterior)