

# COMO REALIZAR LA GRÁFICA DE CONDICIÓN FÍSICA.



**IMPORTANTE:** AL COLOREAR LAS COLUMNAS DEBEN SER **SIEMPRE** TODAS DEL MISMO COLOR PARA EL MISMO TRIMESTRE, (TANTO PARA EL PESO, IMC, NOTAS, MARCAS,....).

## A. PARA LA PÁGINA PRINCIPAL

1º LAS **MARCAS** OBTENIDAS SE COLOCAN EN LAS CASILLAS SELECCIONADAS PARA ELLAS. (VER IMAGEN)

	Primero				Segundo			
	1ª Eval.		3ª Eval.		1ª Eval.		3ª Eval.	
	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
RESISTENCIA	1280							
FLEXIBILIDAD	-2							
B. MEDICINAL	4,20							
S. HORIZONTAL	1,75							
50 METROS	8,02							
5 x 10 METROS	18,55							
		Media		Media		Media		Media

	Primero				Segundo			
	1ª Eval.		3ª Eval.		1ª Eval.		3ª Eval.	
	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota	Marca	Nota
RESISTENCIA	1280	6						
FLEXIBILIDAD	-2	4,75						
B. MEDICINAL	4,20	4						
S. HORIZONTAL	1,75	5,75						
50 METROS	8,02	7						
5 x 10 METROS	18,55	8,5						
		Media		Media		Media		Media

2º EN LA COLUMNA DE SU DERECHA SE COLOCARÁN LAS **NOTAS** CORRESPONDIENTES

(PARA SABER LAS NOTAS ES NECESARIO VER SU EQUIVALENCIA EN LOS BAREMOS).

3º **CALCULAR LA MEDIA DE LAS NOTAS.** SE REALIZA SUMANDO TODAS LAS

NOTAS Y DIVIDIENDO ENTRE 6

(PORQUE SON 6 LAS PRUEBAS REALIZADAS)

	Primero			
	1ª Eval.		3ª Eval.	
	Marca	Nota	Marca	Nota
RESISTENCIA	1280	6		
FLEXIBILIDAD	-2	4,75		
B. MEDICINAL	4,10	4		
S. HORIZONTAL	1,75	5,75		
50 METROS	8,02	7		
5 x 10 METROS	18,55	8,5		
		Media		Media
		5,91		

4º **CREAR LA ESCALA** PARA EL PESO Y LA ALTURA.

**Ejemplo:** El alumno pesa 47 Kgs y mide 1,51 Mtrs.

Se colocará en el tercer cuadrado empezando por abajo el dato obtenido, y servirá de referencia comparativa y punto de partida para el resto de los cursos.

En el caso del peso iremos subiendo de 1 Kg, en 1 Kg.

En el caso de la altura subiremos de 2 cms en 2 cms.

Cms	Altura							
	1ª Ev.	3ª Ev.						
1,79								
1,77								
1,75								
1,73								
1,71								
1,69								
1,67								
1,65								
1,63								
1,61								
1,59								
1,57								
1,55								
1,53								
1,51								
1,49								
1,47								
	1ª Ev.	3ª Ev.						
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO

Kgs	Peso							
	1ª Ev.	3ª Ev.						
61								
60								
59								
58								
57								
56								
55								
54								
53								
52								
51								
50								
49								
48								
47								
46								
45								
	1ª Ev.	3ª Ev.						
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO

5º **Colocar el IMC.** Conociendo el Peso y la altura ya podemos calcular ese dato.



**COMO CALCULAR EL IMC (INDICE de MASA CORPORAL)**

La fórmula para calcularlo es la siguiente:  $\text{Peso}/\text{Altura}^2$

*EJEMPLO de un alumno de 12 años que mide 1,51 metros y pesa 47 Kgs.*

1º Multiplicar tu altura en metros por sí misma.

Multiplicar 1,51 x 1,51. Total: 2,28.

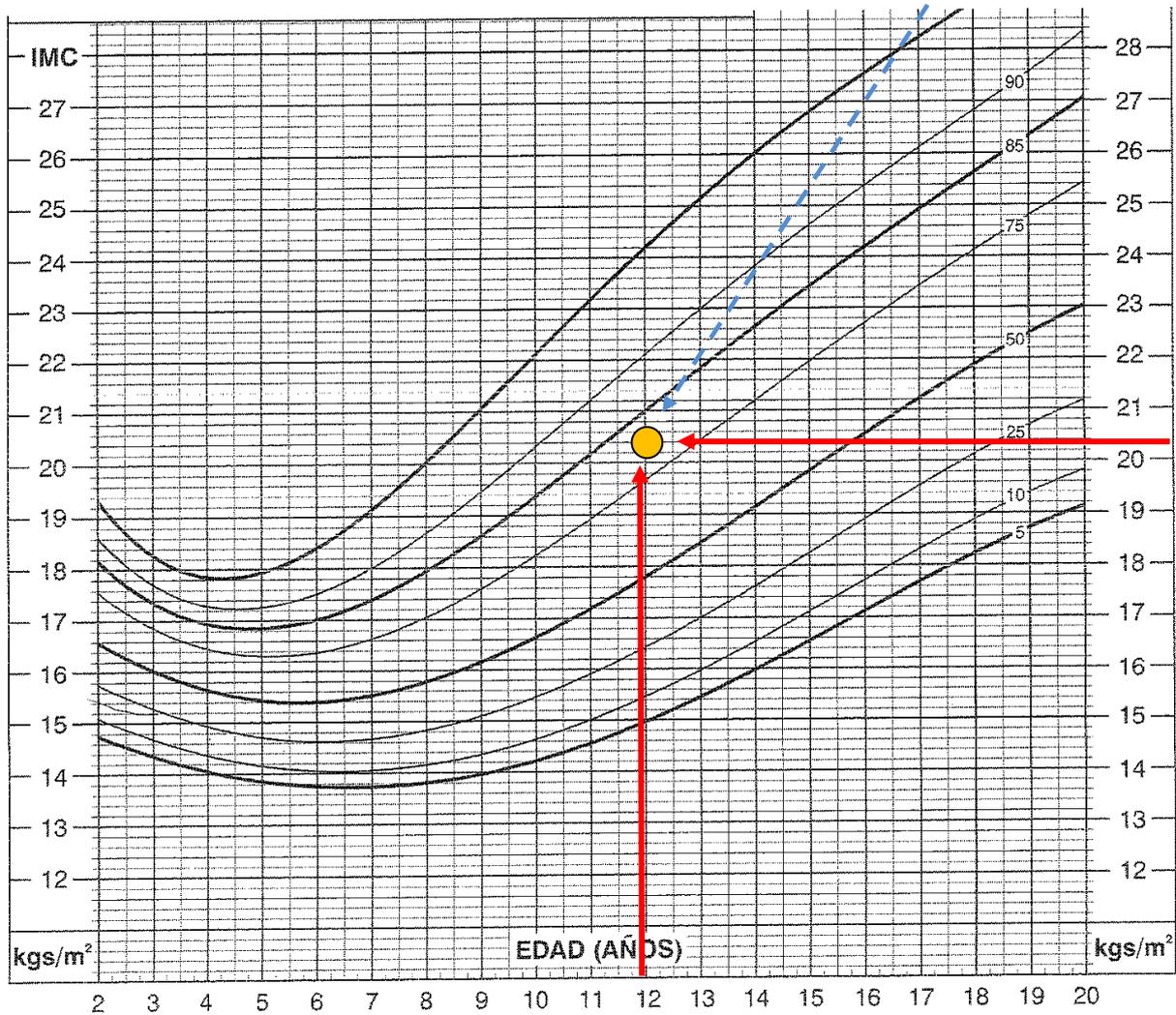
2º Dividir el peso entre ese resultado que os ha dado.

47 Kg. DIVIDIDO entre 2.28= 20,61

RESULTADO: **El IMC es 20,61**

3º Poner el dato obtenido en la gráfica.

- Donde se cruce la edad del alumno con el dato obtenido es el lugar donde se debe colocar un punto (del mismo color que el utilizado para los datos de esa evaluación). ●





**Como crear las escalas:**

1. Para la prueba de **Salto Horizontal** (Salto desde parados).

Aumentando la escala desde el tercer cuadrado de 3 cms. en 3 cms.

SALTO a PIES JUNTOS								
Cms								
2,05								
2,02								
1,99								
1,96								
1,93								
1,90								
1,87								
1,84								
1,81								
1,78								
1,75								
1,72								
1,69								
	1ª Eva	3ª Eva						
	1º ESO		2º ESO		3º ESO		4º ESO	

2. Para la Prueba de **Lanzamiento de Balón Medicinal**.

BALON MEDICINAL								
Metros								
6,20								
6,00								
5,80								
5,60								
5,40								
5,20								
5,00								
4,80								
4,60								
4,40								
4,20								
4,00								
3,80								
	1ª Eva	3ª Eva						
	1º ESO		2º ESO		3º ESO		4º ESO	

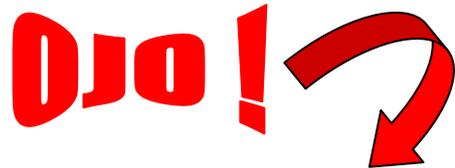
La escala aumentará de 20 cms. en 20 cms.

Los datos de la gráfica acabarán en **00, 20, 40, 60 u 80**, y colorearemos aproximándonos a uno u otro dependiendo de nuestra marca.

\*\* La marca del alumno era 4,10, por lo que ha aproximado hasta la MITAD del cuadro superior (sin llegar hasta la marca de 4,20)

3. Prueba de **5 x 10 Metros**.

VELOCIDAD 5 X 10 METROS								
Segundos								
16,60								
16,80								
17,00								
17,20								
17,40								
17,60								
17,80								
18,00								
18,20								
18,40								
18,60								
18,80								
19,00								
	1ª Eva	3ª Eva						
	1º ESO		2º ESO		3º ESO		4º ESO	



La Escala **DISMINUIRÁ** de 20 décimas en 20 décimas. **RESALTO** que DISMINUIRÁ porque es una escala de Velocidad y debe quedar el menor valor en la parte superior de la escala.

Los datos de la gráfica acabarán en **00, 20, 40, 60 u 80**, y colorearemos aproximándonos a uno u otro dependiendo de nuestra marca.

\*\* La marca del alumno era 18,55, por lo que ha aproximado hasta la MITAD del cuadro superior (un poco más de 18,60 y sin llegar hasta la marca de 18,40).

4. Prueba de **50 metros**.



VELOCIDAD 50 METROS								
Segundos								
7,10								
7,20								
7,30								
7,40								
7,50								
7,60								
7,70								
7,80								
7,90								
8,00								
8,10								
8,20								
8,30								
	1ª Eva.	3ª Eva						
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO				

La escala de Velocidad **DISMINUIRÁ** de 10 décimas en 10 décimas. **RESALTO** que DISMINUIRÁ porque es una escala de Velocidad y debe quedar el menor valor en la parte superior de la escala.

Los datos de la gráfica acabarán en **00, 10, 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80 y 90**, y colorearemos aproximándonos a uno u otro dependiendo de nuestra marca.

\*\* La marca del alumno era 8,02, por lo que se ha coloreado hasta UN ANTES del cuadro superior (coloreando más del 8,10 que es el cuadro inferior, y sin llegar hasta la marca de 8,00 segundos que es el cuadro superior).

5. Prueba de **Flexibilidad**.

La escala irá aumentando de 1 cm en 1 cm.

FLEXIBILIDAD								
Cms								
8								
7								
6								
5								
4								
3								
2								
1								
0								
-1								
-2								
-3								
-4								
	1ª Eva.	3ª Eva						
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO				

6. Prueba de **Resistencia (Test de Cooper)**.

RESISTENCIA (Test de Cooper)								
Metros								
1800								
1750								
1700								
1650								
1600								
1550								
1500								
1450								
1400								
1350								
1300								
1250								
1200								
	1ª Eva.	3ª Eva						
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO				

Aumentando la escala de 50 metros en 50 metros.

Los datos de la gráfica acabarán en **50 o en 00**, y colorearemos aproximándonos a uno u otro dependiendo de nuestra marca.

\*\* La marca del alumno era 1280, por lo que ha aproximado hasta UN POCO ANTES del cuadro superior (sin llegar hasta la marca de 1300 metros).