




FICHA DE ANÁLISIS DEPORTIVO PARA LA PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO EN ATENCIÓN PRIMARIA

DEPORTE: _____

VOLUMEN	Temporalidad			Distancia recorrida (m/km)	Gasto calórico estimado
	Sesiones / semana	Minutos /sesión	Minutos reales /sesión (compromiso motor)		
INTENSIDAD	Frecuencia cardiaca (Fc)			Percepción subjetiva del esfuerzo	
	Fc (máxima / mínima)	Fc (media)	Continuidad o discontinuidad Fc.media	Escala de Borg (6 min. – 20 max.)	Test de hablar (habla y canta / habla no canta / dificultad hablar / no puede hablar)

Capacidades Físicas	Resistencia cardiorespiratoria (predominantemente aeróbica o anaeróbica)	Fuerza muscular (F)			Velocidad	Coordinación		Equilibrio		Flexibilidad	Control mental / relajación
		F. Resist.	F. Explos.	F. Máx.		Dinam. general	Especi. Segment.	Est.	Din.		

Otros parámetros	Impacto osteo-articular			Grupos musculares implicados			Nivel habilidad técnica requerido			Tipo socialización		
	Alto	Medio	Bajo	M.sups.	Tronco	M.Infers	Alto	Medio	Bajo	solitario	Grupo y participación individual	Grupo y participación colectiva

 <p>Ayuntamiento de Corella</p>	 <p>Servicio Navarro de Salud Osasunbidea</p>	<p>Observaciones:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Ficha para difusión y debate científico. Cualquier propuesta de cambio, mejora o sugerencia le rogaríamos sea comunicado a: corelladeportes@hotmail.com Actualización de esta ficha: octubre 2014</p>
--	--	--

Fecha actualización: Corella, a _____, de _____ de 2_____