Los componentes de la condición física para la salud tradicionalmente se han relacionado con el desarrollo de la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la elasticidad y la composición corporal. Además, consideramos que un elemento determinante para un correcto desarrollo de la condición física para la salud es el trabajo de la higiene y educación postural, así, la homeostasis postural es imprescindible para la prevención de lesiones, la eficacia y rendimiento deportivo, para la correcta orientación deportiva y para la salud general del individuo. La mayor parte de los protocolos y baterías de pruebas diseñadas para evaluar la condición física están orientados a la cuantificación de un resultado o rendimiento deportivo. Con el objetivo de aportar una serie de indicadores generales de salud que nos den información útil para poder organizar y prescribir un programa de ejercitación física saludable, hemos recogido y diseñado una serie de pruebas que lejos de ofrecer una información para la selección y el rendimiento, aportan referencias para la organización y orientación deportiva más saludable y que se basan en la valoración de los cinco componentes de la condición física relacionada con la salud antes mencionados.