



“El sí de la familia marianista”

GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD 3 MEDIOS

Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo

NOMBRE:..... CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA 1 Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades
TEMA DEL TRABAJO:	Mejorar su condición física inicial, a través de metas personales.
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	<p>Circuitos físicos, donde trabajen las habilidades motrices básicas, que permite mejorar el rendimiento físico deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejecutan actividades que desarrollen la fuerza, utilizando su propio peso corporal.• Reconocen diversos métodos para mejorar cada uno de los componentes de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).• Analizan la importancia de realizar actividades en su vida diaria que tengan un mayor número de MET



CONDICION FISICA

Test o Pruebas de Valoración de la Condición Física.

La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del estudiante. Este dato es fundamental para la planificación de la clase de Educación Física y entrenamiento deportivo, ya que nos indica si hay que trabajar de forma específica, alguna de ellas, en función de los objetivos a alcanzar.





Esta semana trabajaremos 2 prueba de valoración

1. Test de flexiones de brazos 30"
2. Test Ruffier

Test Flexión de Codo 30"

Objetivo: Evaluar la fuerza de la musculatura extensora del codo.

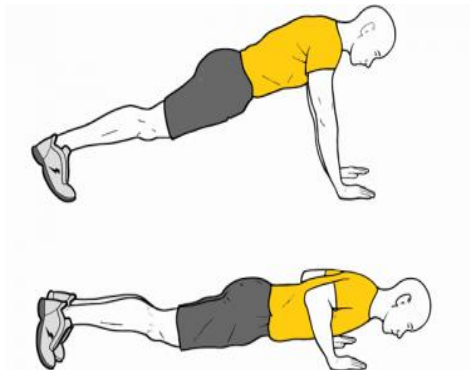
Descripción de la prueba

El estudiante se debe ubicar en posición paralela a una superficie plana (suelo). Deberá usar como puntos de apoyo las manos y los pies. La distancia entre las manos es la misma que existe entre los hombros. Se deben realizar la mayor cantidad de flexo extensiones de codo, en 30 segundos, formando con los codos un ángulo de 90° y manteniendo el cuerpo recto. La prueba termina cuando el tiempo termine, o si ud. no puede continuar o no es capaz de realizar las repeticiones completas correctamente. Cada repetición consta de 2 movimientos, flexión y extensión, es decir, al descenso y ascenso del cuerpo. Si el alumno logra descender y subir completamente, realiza una repetición completa.



Tabla Rúbrica de valoración

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Realiza menos de 5 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición puede ser correcta o incorrecta.	Realiza entre 5 y 7 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.	Realiza entre 8 y 9 repeticiones de flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.	Realiza sobre 10 flexo extensiones en 30 segundos. La posición es correcta.



1. Test de Valoración de la Fuerza tren Superior

Tabla de Registro.

Nombre	Resultado Flexión brazo 30	Estado Según Rubrica



Test de Ruffier - Dickson.

Objetivo: Evaluar la Resistencia Cardíaca al Esfuerzo.

Descripción:

La prueba de Ruffier Dickson es una forma sencilla de conocer la respuesta del corazón ante el esfuerzo físico. La adaptación y recuperación cardíaca se ponen en evaluación frente a la actividad física. El resultado es el estado de forma que tiene una persona.

Este test es muy sencillo de realizar y lleva tan solo unos minutos. Cualquier individuo puede hacer la prueba en la comodidad de su hogar. Solo se trata de ser muy sinceros y atentos con las valoraciones; se realiza el cálculo y, con el resultado en mano, se toman las medidas necesarias.

Las personas que realicen la prueba de Ruffier Dickson necesitan solo saber contar las pulsaciones y realizar sentadillas. Este ejercicio se practica de pie, con el tronco derecho en ángulo de 90 grados y manos en la nuca (las damas brazos al frente). Desde allí, el movimiento consiste en flexionar y extender las piernas a ritmo veloz y parejo.

¿Cómo se realiza la prueba de Ruffier Dickson?

- P1: Pulso 1, antes de iniciar la actividad física, con el organismo aún en reposo. Puede ser de pie o sentado.
- P2: Pulso 2, apenas finalizada la actividad física, inmediatamente después de finalizados los ejercicios.
- P3: Pulso 3, después de un minuto de recuperación, se descansa un minuto a partir de tomado el P2 y se controla nuevamente.

Es importante aclarar que el número (30 sentadillas) es el mínimo que se debe lograr en ese tiempo. Es decir, si se cumplen con las 30 antes de los 45 segundos, hay que seguir hasta alcanzar el tiempo establecido.

Con todos los datos a la vista, se utiliza la siguiente fórmula:

$$I = (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$$



¿Cómo analizar los resultados de la prueba de Ruffier?

El resultado de la fórmula es el índice del estado cardíaco de la persona. Según la franja en la que se encuentre, se puede deducir si tiene un corazón atlético o si debe realizar algún control médico.

0 a 4: se encuentra en óptimas condiciones para la realización de esfuerzos físicos de corto plazo.

4 a 8: tiene un corazón lo suficientemente apto para las actividades físicas.

8 a 12: debería realizar un plan para recuperar el estado físico adecuado.

12 a 16: es aconsejable hacer una visita a un profesional de la salud para una revisión exhaustiva.

Más de 16: es un índice de que revela mal estado o un corazón débil.

Ejemplo de prueba de Ruffier Dickson

$$I = (80 + 125 + 90) - 200 / 10 = 9.5$$

En este ejemplo, el resultado se encuentra en la tercera franja posible de la tabla. Por lo tanto, se trata de un estado físico fuera de los rangos ideales. No significa que tenga problemas cardíacos, pero quizá necesite un plan para mejorar.

Resuelva y calcule su Índice de Estado Cardíaco.

$$I = (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$$



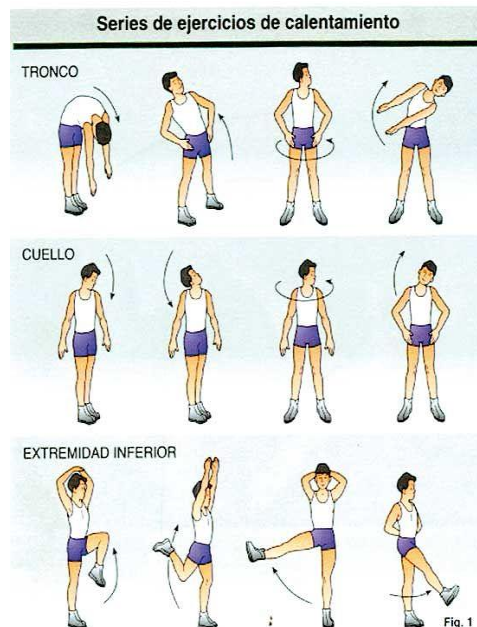
Tabla Registro Resultados

Nombre	Resultado Test Ruffier	Estado Según Rubrica

Actividades

- Ponte ropa deportiva y/o cómoda, zapatillas, una botella de agua.
- Trata de tener un espacio físico en la casa donde trabajar.
- Busca una colchoneta, matt, alfombra, toalla, frazada.
- Tómate el pulso en reposo y anótalo en la tabla para el test de Ruffier. Te envío un link para que recuerdes como tomar tu frecuencia cardiaca.
<https://www.youtube.com/watch?v=ARqMq3VO3WU&feature=youtu.be>

Te invito a realizar los siguientes ejercicios de calentamiento.





- **Tomate el pulso, inmediatamente después de realizar el calentamiento. (Anótalo en tu tabla como Pulso 2)**
- **Luego de 01 minuto vuelve a tomarte el pulso. (Anótalo en tu tabla como pulso 3)**
- **Ahora para finalizar te invito a realizar una elongación para evitar lesiones.**

