



GUÍA DE APRENDIZAJE
EDUCACIÓN FÍSICA 7° BÁSICOS
“CONDICIÓN FÍSICA”

Período del 03 al 08 de abril, 2020

NOMBRE : CURSO:

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:	OA3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable
TEMA DEL TRABAJO:	Condición Física
ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:	Realizar test de Ruffier Debes registrar los datos en el cuaderno de educación física.
MECANISMO DE EVALUACIÓN AL REGRESAR A CLASES:	Ejecutan el Test de Ruffier para valorar su condición física.

• **INSTRUCCIONES GENERALES:**

- 1.- Lee atentamente en que consiste el Test de Ruffier
- 2.- Debes tener un reloj o cronómetro
- 3.- Mide tu frecuencia en reposo (P1)
- 4.- Realiza 30 sentadillas
- 5.- Mide tu frecuencia cardiaca al terminar el ejercicio (P2)
- 6.- Descansa 1 minuto y vuelve a tomar tu frecuencia cardiaca. (P3)
- 7.-Calcula según la formula tu condición física según la tabla.
- 8.- Envía un video de 10 segundos realizando sentadillas para verificar la correcta ejecución del ejercicio al correo fmoreno.cpsm@gmail.com



- **DESARROLLO:**

Test de Ruffier

El test de Ruffier es una prueba que mide la resistencia aeróbica y la capacidad de recuperación cardiaca, valorando así el estado de nuestra condición física.



Para ello debes tomar las pulsaciones en la arteria carótida (al lado del cuello). Puedes contar las pulsaciones durante 6 segundos y agregar un cero a tu resultado, ya que, estamos contando los latidos en un minuto.

Por ejemplo: Juan pudo contar 8 latidos en 6 segundos, por lo tanto, su frecuencia cardiaca es 80.

Instrucciones Test de Ruffier

1. Toma las pulsaciones en reposo y anótalas en tu cuaderno (P1)
2. Realiza 30 sentadillas, al finalizar toma las pulsaciones (P2)
3. Al finalizar el ejercicio, descansa 1 minuto y vuelve a tomar las pulsaciones (P3)

Reemplaza los datos en la siguiente fórmula

Fórmula

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

Valoración de la Condición Física	
0.1 - 4.9	MUY BUENA
5 - 9.9	BUENA
10 - 14.9	RELUGAR
Más de 15	MALA

Si tienes dudas en el procedimiento para realizar el test de Ruffier puedes visitar el siguiente link

<https://www.youtube.com/watch?v=3OCAUK6XYCI>



En tu cuaderno debe estar registrado de la siguiente manera:

Test de Ruffier

Nombre:

Curso:

1.- Calcula la Frecuencia cardiaca y escríbela a continuación según corresponda

Pulso en Reposo (P1) :

Pulso después del ejercicio (P2):

Pulso después de 1 minuto de descanso (P3):

2.- Reemplaza los datos en la fórmula

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

3.- Encierra en un círculo, según tu resultado.

Valoración de la Condición Física	
0.2 - 4.9	MUY BUENA
5 - 9.9	BUENA
10 - 14.9	REGULAR
Más de 15	MALA

Deberás enviar un video de 5 a 10 segundos para verificar la correcta ejecución de la sentadilla al correo fmoreno.cpsm@gmail.com en el asunto del correo indicar nombre del estudiante y curso. Además del video adjuntar la valoración de su propia condición física según el test de Ruffier muy buena, buena, regular, mala.

Recuerda que el objetivo es mejorar nuestra condición física por lo tanto es muy importante que los resultados sean reales.

¡Dando tu mayor esfuerzo podrás superar tus propios límites, no te rindas!!!