



**SOLUCIONARIO GUÍA 2**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD PRIMERO MEDIO**

**UNIDAD 1: Desarrollar resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad.**

NOMBRE :..... CURSO: .....

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	OA3 Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando: -Tiempo asignado para el plan de entrenamiento (por ejemplo: 4 a 6 semanas). - Frecuencia, intensidad, tiempo de duración y recuperación, progresión y tipo de ejercicio. -Niveles de condición física al iniciar el plan de entrenamiento. -Actividades físicas que sean de interés personal y contribuyan a mejorar la condición física. -Ingesta y gasto calórico.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Diseñan y aplican un programa de entrenamiento según su edad, sexo, características, experiencias e intereses.  Ejecutan ejercicios para mejorar la agilidad, la coordinación, la velocidad y la resistencia.  Aplican y asignan un tiempo determinado para mejorar su condición física.  Ejecutan ejercicios orientados a mejorar su flexibilidad.



## INDICACIONES

1. Una vez leída y realizada la guía 2, registrar los datos en las siguientes tablas según indique.
2. Sacarse una fotografía realizando cada test.
3. Enviar los resultados y fotografías en **un solo documento formato Word** al siguiente mail: (damas y varones primero medio A y B)  
[consultas.vquezada@gmail.com](mailto:consultas.vquezada@gmail.com)
4. Indicar en el asunto: **Guía nº2, nombre completo y curso.**
5. Fecha: **13 Abril, hasta las 14 horas.**

### Test de Ruffier

#### Rúbrica

- 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.

Resuelva y calcule su índice de estado cardiaco

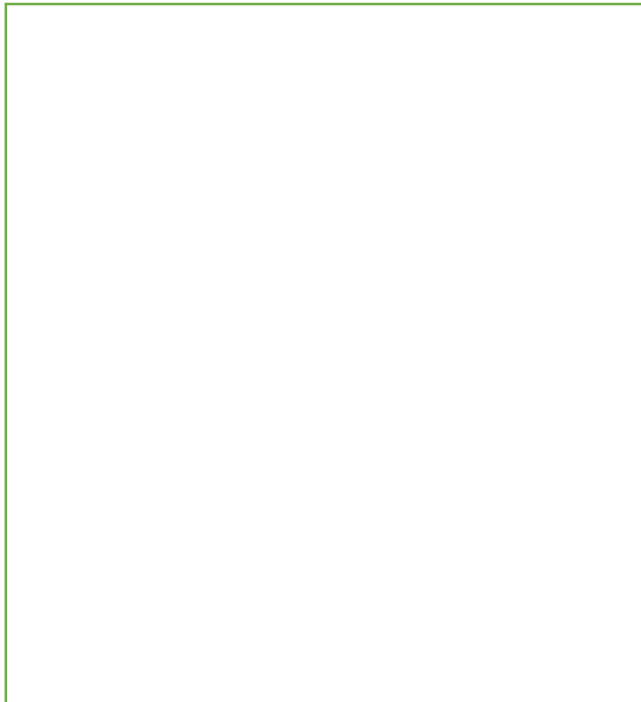
Nombre	Resultado Test Ruffier	Estado Según Rubrica



Tabla Registro Resultado

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

**FOTOGRAFÍA**





### Test Flexión de Codo 30"

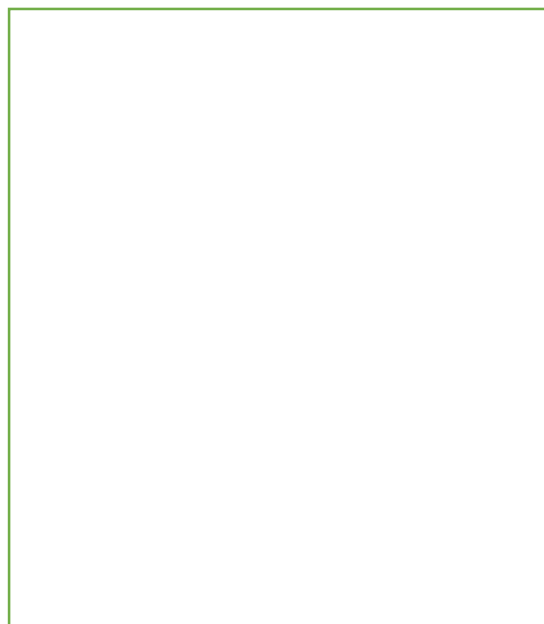
#### Tabla Rúbrica de valoración

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.

#### Tabla de registro individual

Nombre	Resultado Flexión brazo 30	Estado Según Rubrica

#### FOTOGRAFÍA





## Test de Abdominales

### Tabla Rúbrica de valoración

Deficiente	Regular	Bueno	Excelente
Realiza menos de 9 abdominales en la posición puede ser correcta o incorrecta.	Realiza sobre 10 abdominales en 30 segundos en la posición es correcta	Realiza sobre 15 abdominales en 30 segundos en la posición es correcta	Realiza sobre 20 abdominales en 30 segundo en la posición es correcta.

### Tabla de registro individual.

Nombre	Resultado abdominales 30	Estado Según Rubrica

### FOTOGRAFÍA

