



“El sí de la familia marianista”

SOLUCIONARIO GUÍA DE APRENDIZAJE N°2
3° MEDIOS

Ciencias del Ejercicio Físico y Deportivo

| | |
|------------------------------------|---|
| 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 |



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.fbustos@gmail.com
4. Indicar en el asunto: **Guía nº2, nombre completo y curso.**
5. Fecha: **13 Abril, hasta las 14 horas.**

AUTOEVALUACION

Instrucciones

Siguiendo la pauta, autoevalúe su comportamiento en la presente actividad, siendo el concepto *por lograr* (PL), *medianamente logrado* (ML) o *logrado* (L).

| Aspecto | Concepto |
|---|----------|
| Disfruta y realiza con entusiasmo las actividades solicitadas. | |
| Realicé los Test, propuestos por el profesor. | |
| <i>Compromiso</i> con las actividades propuestas por el docente. | |
| <i>Desarrollo</i> , de todas las actividades solicitadas por el docente | |
| Pude comprender los objetivos de los Test trabajados. | |
| Pude comprender tomar el pulso (frecuencia cardiaca) | |



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

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



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. |



Colegio Parroquial San Miguel
Unidad Técnico Pedagógica



Tabla de registro individual

| Nombre | Resultado Flexión brazo 30 | Estado Según Rubrica |
|--------|-------------------------------|----------------------|
| | | |

