



**GUÍA DE APRENDIZAJE**  
**EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**

**IV MEDIO**

**UNIDAD 1: PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO Y DE SALUD**

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

<b>OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:</b>	Elaborar y poner en práctica supervisada su propio programa personal de condición física, orientado al desarrollo de cualidades físicas vinculadas a salud y calidad de vida.
<b>TEMA DEL TRABAJO:</b>	Diagnóstico cualidades físicas
<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN:</b>	Desarrollan una batería de test para evaluar la condición física de entrada.



### ACTIVIDAD

1. Una vez realizada la guía 2, registrar los datos en las siguientes tablas según indique.
2. Envía registro fotográfico del desarrollo de estos test a los siguientes correos [profesor.nelson.cpsm@gmail.com](mailto:profesor.nelson.cpsm@gmail.com) y [veveriti@gmail.com](mailto:veveriti@gmail.com)

### 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.

#### Tabla de registro individual

Nombre	Resultado Flexión brazo 30	Estado Según Rubrica

### 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