ado: 6 y 7		**Grupo: 1, 2, 3**

TEMA	Valoración de la condición física
INDICADOR	Reconoce el estado de su condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.
ESTRATEGIAS	
FECHA DE ENTREGA LÍMITE	19 de febrero
Opciones de envío	**Plataforma classroom**

CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES

Resistencia: Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Según Fritz Zintl (1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Fuerza: Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

Velocidad: Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Flexibilidad: Entendemos por flexibilidad la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Hemos de tener en cuenta que la flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

La amplitud estructural puede verse alterada o limitada por diversos factores: por factores internos, como la elasticidad muscular, la estructura ósea, el tipo de articulación o la masa muscular, y por factores externos como el sexo, la edad, el sedentarismo o incluso la hora del día.

Existen dos componentes de la **flexibilidad estática** y la **flexibilidad dinámica**.

ACTIVIDAD: realizar las evaluaciones físicas siguiendo las indicaciones de cada Test, pide ayuda a alguien de tu casa si es necesario para que lleve el tiempo, contabilice y registre las pruebas. Procura hacerlas en tiempos o días diferentes para evitar tener malos registros producto del cansancio.

NOTA: envía la actividad con evidencias fotograficas.

Valoración de la condición física

1. **Test de Ruffier Dickson**
   Objetivo: Medir la resistencia aeróbica y la capacidad de recuperación cardíaca.

   Paso 1: Toma el pulso en reposo durante 15 segundos (multiplica por 4, para determina la frecuencia cardíaca) (**P1**)
   Realizar 30 flexiones de rodillas a 90º durante 45 segundos . Partiendo de la posición de pie.

   Paso 2: Al finalizar el ejercicio , se toma de nuevo el pulso durante 15 segundos (multiplica por 4, para determina la frecuencia cardíaca) (**P2**).

   Paso 3: Al minuto de finalizado el ejercicio se vuelve a tomar las pulsaciones durante 15 segundo (multiplica por 4, para determina la frecuencia cardíaca) (**P4**).

   Paso 4: Aplica la fórmula, sumando las tres tomas de la frecuecuencia cardíaca, menos 200 y el resultado lo divides entre 10

   Fórmula
   Indice de Ruffier = (P1 + P2 + P3) – 200 / 10

   Paso 5: El resultado que te dió después de aplicar la fórmula, compararlo para saber en qué nivel te encuentras según la siguiente tabla resaltando la casilla que corresponda.

Valoración de la condición física	
< 1	Excelente
1-5	Buena
5-10	Medio
10-15	Insuficiente
Más de 15	Mala

Observa el siguiente video para una mejor comprensión del test

https://www.youtube.com/watch?v=FkakH0KGqfE

2. Valoración de la fuerza explosiva y la fuerza resistencia

Test de salto de longitud sin impulso

Objetivo: medir la fuerza explosiva de los músculos extensores de las caderas, rodillas y tobillos.
Material: cinta métrica

Paso 1: Partiendo de la posición estática por detrás de una línea de partida, realizar un salto de longitud ayudándose con el movimiento de los brazos hacia adelante, para caer luego sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas.
Paso 2: la distancia alcanzada se mide desde la línea de partida hasta la caída de los talones en el último salto. Se dan 3 o 4 intentos, se toma el mejor resultado y se evalúa con la siguiente tabla.

Muejeres								
Nivel	**Edad**							
	10	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17 y +**
excelente	1.65 - 1.70	1.70 -1.75	1.76 - 1.90	1.82- 1.95	1.87- 2.00	1.96- 2.10	2.01- 1.15	2.06- 2.20
Bueno	1.43 - 1.48	1.49 - 1.50	1.55 - 1.65	1.60- 1.70	1.65- 1.75	1.72- 1.84	1.77- 1.89	1.82- 1.94
Regular	1.26 - 1.31	1.32 -1.37	1.38 - 1.45	1.44- 1.51	1.50- 1.56	1.55- 1.62	1.60- 1.67	1.65- 1.72
Insuficiente	1.15 - 1.20	121 - 1.26	1.26 - 1.32	1.32- 1.38	1.38- 1.44	1.43- 1.49	1.48- 1.54	1.53- 1.59
Malo	1.05 - 1.10	110 - 1.15	1.14 - 1.20	1.20- 1.26	1.26- 1.32	1.31- 1.37	1.36- 1.42	1.41- 1.47

Hombres								
Nivel	**Edad**							
	10	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17 y +**
excelente	1.70 -1.75	1.76 - 1.90	1.82 - 1.95	1.97- 2.10	2.27- 2.40	1.45- 2.33	2.37- 2.50	2.46- 2.60
Bueno	1.49 - 1.50	1.55 - 1.65	1.64 - 1.72	1.77- 1.86	2.07- 2.16	2.13- 2.22	2.26- 2.17	2.24- 2.34
Regular	1.32 -1.37	1.38 - 1.45	1.55 - 1.58	1.65- 1.70	1.96- 2.00	2.01- 2.06	2.03- 2.09	2.10- 2.16
Insuficiente	121 - 1.26	1.26 - 1.32	1.43 - 1.49	1.53- 1.59	1.84- 1.90	1.89- 1.95	1.91- 1.97	1.98- 2.04
Malo	110 - 1.15	1.14 - 1.20	1.31 - 1.37	1.41- 1.47	1.72- 1.78	1.77- 1.83	1.79- 1.85	1.86- 1.92

Observa el siguiente video para una mejor comprensión del test
https://www.youtube.com/watch?v=Be2pxghbOIY

Test de abdominales en 1 minuto

Objetivo: medir la resistencia a la fuerza en el tronco

Paso 1: colocados en la posición inicial como aparece en el gráfico, debes realizar un movimiento de flexión del tronco consiguiendo el mayor número de repeticiones posibles durante 1 minuto.
En cada bajada el tronco debe tocar el suelo, cartón o colchoneta etc, sin realizar la acción de rebote.

Paso 2: Se anota el número total de repeticiones (una subida y una bajada cuentan con uno)
Paso 3: Se compara con la siguiente tabla y se resalta o se marca la casilla que corresponda.

Nivel	Puntos	Edad		
		6 - 9	**10 - 13**	**14 - 29**
Excelente	5	+ 15	+ 41	+ 51
Bueno	4	13 - 14	35 – 40	43 – 50
Regular	3	10 – 12	30 – 34	30 – 42
Deficiente	2	6 – 9	20 – 29	20 – 29
Pobre	1	0 - 5	0 - 19	0 - 19

Observa el siguiente video para una mejor comprensión del test

https://www.youtube.com/watch?v=Zt5fJYjiubw

Test de sentadillas en 1 minuto
Objetivo: medir la resistencia a la fuerza en miembros inferiores

Paso 1: En posición erguida y con los pies separados a la anchura de los hombros, brazos al frente o en el pecho, bajar flexionando las rodillas a 90 grados como se muestra en la imagen una vez que comience a correr el cronómetro, puedes utilizar un baco de referencia, que te permita bajr a 90 º según tu estatura, ubicarlo detrás y bajar hasta tocarlo con las nalgas.

Paso 2: Realizar el mayor número de repeticiones en un minuto y anotar el total
Paso 3: Compara el resultado con la siguiente tabla y se resalta o se marca la casilla que corresponda.

Nivel	Puntos	Edad		
		6 - 9	**10 - 13**	**14 - 29**
Excelente	5	+ 15	+ 41	+ 51
Bueno	4	13 - 14	35 – 40	43 – 50
Regular	3	10 – 12	30 – 34	30 – 42
Deficiente	2	6 – 9	20 – 29	20 – 29
Pobre	1	0 - 5	0 - 19	0 - 19

Observa el siguiente video para una mejor comprensión del test
https://www.youtube.com/watch?v=Q6HWU8sbyZg

Test de flexión de tronco hacia adelante
Objetivo: medir la flexibilidad y elasticidad de los músculos de la espalda baja y los isquiotibiales.

Material: cajón de madera, ladrillos o cualquier otro material que te sirva, cinta métrica o regla.

Paso 1: Ubicarse en posición sentado con las piernas extendidas y la planta de los pies contra el cajón como se ve en la figura. Los brazos extendidos y las manos una sobre la otra. Desde la posición descrita se flexiona el tronco como se pueda en busca de alcanzar con las manos la mayor distancia posible.

Paso 2: Se anota la mayor distancia alcanzada y se compara con la siguiente tabla

Nivel	Puntos	Edad		
		6 - 9	**10 - 13**	**14 - 29**
Excelente	5	12	14	15
Bueno	4	8	10	12
Regular	3	4	4	5
Deficiente	2	2	2	3
Malo	1	0	0	1

Observa el siguiente video para una mejor comprensión del test

https://www.youtube.com/watch?v=kI_7JsIRifg