GUIA 2 EDUCACIÓN FISICA
FECHA DE EJECUCION:
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 1
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 7-3, 8. 9, 10 y 11
DESEMPEÑO: Reconoce el estado de su condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.
PROFESOR: Camilo Vallejo

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Valoración de la condición física.

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: realiza las siguientes evaluaciones físicas (test) siguiendo las indicaciones, pide ayuda a alguien de tu casa si es necesario para que lleve el tiempo, contabilice y registre tus resultados.
Las pruebas procura hacerlas en tiempos o días diferentes para evitar tener malos registros producto del cansancio.

1. Test de Ruffier-Dickson
Objetivo: Medir la adaptación cardiovascular al esfuerzo provocado por un ejercicio de corta duración.
Indicaciones:
– Se toman las pulsaciones en reposo durante 15″ (P1)
– De pie, realizar 30 flexiones y extensiones profundas de piernas en un tiempo de 45″
– Se vuelven a tomar las pulsaciones durante 15 ” (P2)
– Transcurrido un minuto de acabar las flexiones, se toman de nuevo las pulsaciones en 15″ (P3).
Evaluación: Se aplica la formula.
COEFICIENTE DE RESISTENCIA: P1 + P2 + P3 – 200/10
Si el valor hallado es:

De 0 a 1	Excelente
Entre 1 y 5	Bueno.
Entre 5 a 10	Medio
Entre 10 a 15	Bajo
Entre 15 a 20	Malo

Observa el siguiente video para una mejor comprensión del test:
https://www.youtube.com/watch?v=FkakH0KGqfE

2. Test de Salto de longitud.
Objetivo: Medir la fuerza explosiva de los músculos extensores de cadera, rodilla y tobillo.
Material: Cinta métrica
Ejecución: Partiendo desde una 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.

Evaluación: La distancia alcanzada se mide desde la línea de partida hasta la caída de los talones en el último salto. Se dan dos o tres intentos, se toma el mejor y se evalúa con la tabla.

	Mujeres						Hombre					
Edad Puntos	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17 y +**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17 y +**
10	1.90	1.95	200	2.10	2.15	2.20	195	2.10	2.40	2.45	2.50	2.60
9	1.75	1.82	1.87	1.96	2.01	2.06	1.82	1.97	2.27	2.33	2.37	2.46
8	1.65	1.70	1.75	1.84	1.89	1.94	1.72	1.86	2.16	2.22	2.26	2.34
7	1.55	1.60	1.65	1.72	1.77	1.82	1.64	1.77	2.07	2.13	2.17	2.24
6	1.45	1.51	1.56	1.62	1.67	1.72	1.58	1.70	2.00	2.06	2.09	2.16
5	1.38	1.44	1.50	1.55	1.60	1.65	1.55	1.65	1.96	2.01	2.03	2.10
4	1.32	1.38	1.44	1.49	1.54	1.59	1.49	1.59	1.90	1.95	1.97	2.04
3	1.26	1.32	1.38	1.43	1.48	1.53	1.43	1.53	1.84	1.89	1.91	1.98
2	1.20	1.26	1.32	1.37	1.42	1.47	1.37	1.47	1.78	1.83	1.85	1.92
1	1.14	1.20	1.26	1.31	1.36	1.41	1.31	1.41	1.72	1.77	1.79	1.86

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

3. Test de abdominales
Objetivo: Medir la fuerza explosiva de resistencia de los músculos abdominales
Material: Cronometro
Ejecución: Desde posición acostado boca arriba, con las piernas flexionadas 90 grados, la planta de los pies en contacto con el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho, a la señal subir el tronco entre 30 y 40 grados, e inmediatamente retornar la posición inicial continuando así durante 1 minuto
Evaluación: se anota el número total de repeticiones y se compara con la tabla

Nivel	**Puntos**	**Edad**						
		6-9	**10-13**	**14-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**+60**
Excelente	**5**	+15	+41	+51	+46	+41	+36	+31
Bueno	**4**	13-14	35-40	43-50	35-45	30-40	25-35	20-30
Promedio	**3**	10-12	30-34	30-42	25-34	20-29	16-24	13-19
Deficiente	**2**	6-9	20-29	20-29	15-24	10-19	8-15	6-12
Pobre	**1**	0-5	0-19	0-19	0-14	0-9	0-7	0-5

Observa el siguiente video para una mejor comprensión del test
https://www.youtube.com/watch?v=Zt5fJYjiubw

4. Test de sentadillas en 1 minuto
Objetivo: medir la resistencia a la fuerza en miembros inferiores.
Materiales: Cronometro.
Ejecución: 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 (sentadillas) durante 1 minuto. Puedes utilizar un banco de referencia, que te permita bajar a 90 º según tu estatura, ubicarlo detrás y bajar hasta tocarlo con las nalgas.

Evaluación: se anota el número total de repeticiones y se compara con la tabla

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

5. Flexión de tronco hacia adelante
Objetivo: Medir la flexibilidad y elasticidad
Material: Regla rígida
Ejecución: El examinado se ubica en posición sentado con las piernas extendidas y la planta de los pies vertical, los pies juntos, los brazos extendidos. Desde la posición descrita se flexiona el tronco tanto como se pueda en búsqueda de alcanzar con las manos la mayor distancia posible.
Evaluación: se realizan 3 intentos se anota la mayor distancia y se compara con la tabla

Nivel	Puntos	Edad						
		6-9	**10-13**	**14-29**	**30-39**	**40-49**	**50-59**	**+60**
Excelente	**5**	12	14	15	12	9	7	5
Bueno	**4**	8	10	12	10	7	5	3
Promedio	**3**	4	4	5	4	4	3	2
Deficiente	**2**	2	2	3	3	2	1	0
Pobre	**1**	0	0	1	1	0	0	0

Observa el siguiente video para una mejor comprensión del test
https://www.youtube.com/watch?v=kI_7JsIRifg

TABLA DE RESUTADOS

	Marca personal o resultado obtenido.	Calificación según tabla
Test de Ruffier-Dickson		
Test de salto de longitud		
Test de abdominales		
Test de sentadillas		
Flexión de tronco hacia adelante		