COLEGIO ALBERTO HURTADO CRUCHAGA

EDUCANDO EN ARMONIA, SOLIDARIDAD Y ESPERANZA

**Guía N° 2 EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Asignatura | : ED. FÍSICA |  | | Profesor |  | : | Moisés Gutiérrez |
| Nombre  Estudiante(s): | : |  |  | | | | |
| Curso | : 7° BÁSICO |  | | Fecha |  | : |  |

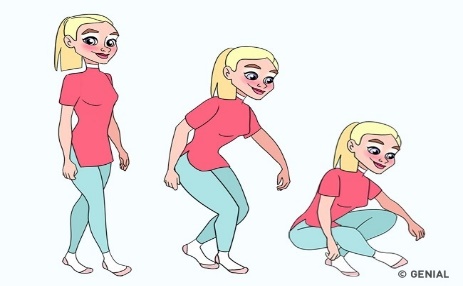
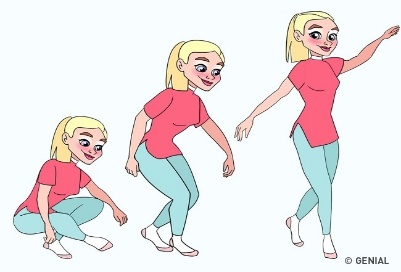
|  |
| --- |
| **Indicadores de Evaluación** |
| 1.-CONOCEN E IDENTIFICAN PROTOCOLO DEL TEST DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.  2.-APLICAN TEST DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.  3.-EVALÚAN RESULTADOS DEL TEST DE EVALUACIÓN FÍSICA  4.-COMPARAN Y ANALIZAN DATOS DEL TEST DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA. |

**1.-TEST DE SENTARSE Y LEVANTARSE.**

Desarrollado por dos investigadores brasileños, la Prueba de Sentarse y Pararse se ha extendido por el mundo como herramienta simple para evaluar la combinación de cuatro componentes de la salud de una persona: peso, flexibilidad, equilibrio y potencia muscular.

La prueba debe hacerse con ropa cómoda, pies descalzos, en una superficie plana y preferiblemente con compañía, sobre todo cuando quien la hace tiene condiciones especiales, como embarazadas y ancianos.

Básicamente, la propuesta es que, en la posición de quien se va a sentar (con los pies cruzados), la persona se siente y se pare sin apoyar ninguna parte de su cuerpo que no sea la planta de los pies. No importa la velocidad de ejecución.

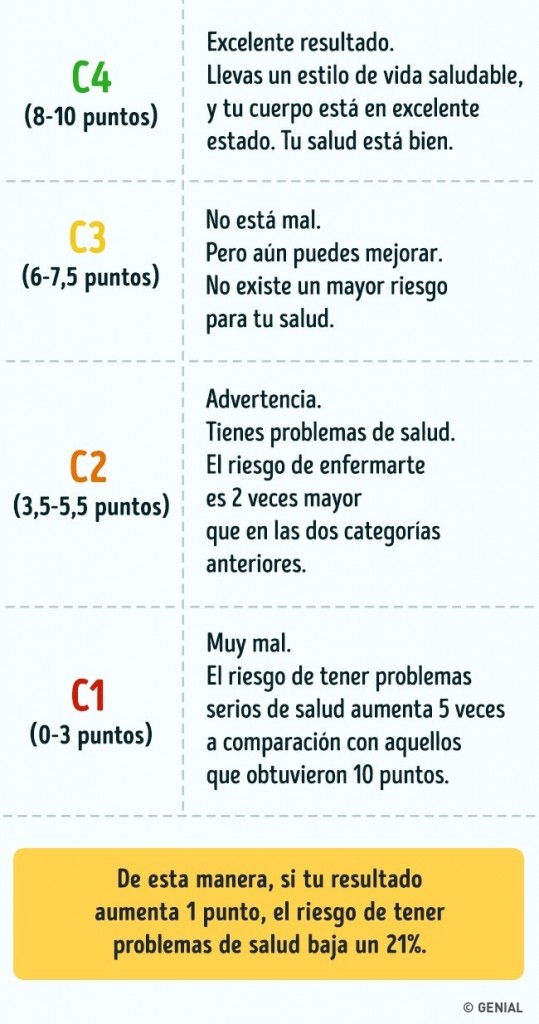


## ¿Cómo calcular el resultado?

## Al principio tienes 10 puntos. Resta 2 puntos por cada vez que uses un soporte, 1 punto por complicaciones ligeras (por ejemplo, perder el equilibrio), 2 puntos por cada intento fracasado de sentarte o levantarte.

## 12308610-28-0-1484975660-1484975672-650-c643f32faa-1-1485052200

**¿Qué significan mis resultados?**

[](http://guiasaludable.net/wp-content/uploads/2017/01/12308660-27-0-1484975178-1484975216-650-c643f32faa-1-1485052200.jpg)

**2.-ACTIVIDAD:**

**APLICAR EL TEST A 3 INTEGRANTES DE SU FAMILIA Y USTED. (ENTRE 10 Y 40 AÑOS)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| NOMBRE | EDAD | PUNTAJE | CLASIFICACIÓN  (C1-C2-C3-C4) | DESCRIPCIÓN  (CÓMO SE ENCUENTRA) |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**3.-ANALIZAR, POR QUÉ EXISTEN DIFERENCIAS EN LOS RESULTADOS. (FACTORES DE HÁBITOS DE VIDA, SEDENTARISMO, NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA, ETC)**