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 | : | 1° Y 2° MEDIO. | | 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 RUFFIER.**

**¿CÓMO REALIZAR EL TEST DE RUFFIER DICKSON?**

* En primer lugar, acuéstate boca arriba durante un minuto completo y después tómate el pulso por primera vez. El número de pulsaciones por minuto te da un primer valor: P1.
* A continuación, realiza 30 sentadillas en 45 segundos: de pie, con los pies girados hacia fuera y separados para que queden alineados con el ancho de los hombros, y mirando al frente. Flexiona las piernas, inclinando ligeramente la espalda hacia delante (la espalda debe permanecer recta, los hombros bajos y los talones no deben separarse del suelo). Contrae los abdominales e impúlsate con las piernas para volver a la posición inicial. Al acabar el ejercicio, comprueba de nuevo tu frecuencia cardíaca, justo después del esfuerzo y mientras te mantienes de pie. De este modo obtendrás un segundo valor: P2.
* Tras esto, siéntate y espera un minuto completo antes de volver a medir por última vez tu frecuencia cardíaca. Así obtendrás un último valor, P3.
* Fórmula test de Ruffierr = (P1 + P2 + P3) - 200 / 10

**INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

### **ÍNDICE DE RUFFIER**

Permite evaluar la **adaptación del corazón al esfuerzo**.

* Índice < 0 = muy buena adaptación al esfuerzo
* 0 < índice < 5 = buena adaptación al esfuerzo
* 5 < índice < 10 = adaptación media al esfuerzo
* 10 < índice < 15 = adaptación insuficiente al esfuerzo
* 15 < índice = mala adaptación al esfuerzo – es necesario realizar un chequeo complementario.

**NOTA: LA FRECUENCIA CARDÍACA DEBE REGISTRARSE CON LOS DEDOS ÍNDICE Y MEDIO EN EL CUELLO O MUÑECA, POR 15’’ UTLIZANDO UN CRONÓMETRO Y EL RESULTADO DE ESE REGISTRO LO MULTIPLICA POR 4.**

**2.-ACTIVIDAD:**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NOMBRE | EDAD | PUNTAJE | CLASIFICACIÓN |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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