COLEGIO ALBERTO HURTADO CRUCHAGA

EDUCANDO EN ARMONIA, SOLIDARIDAD Y ESPERANZA

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

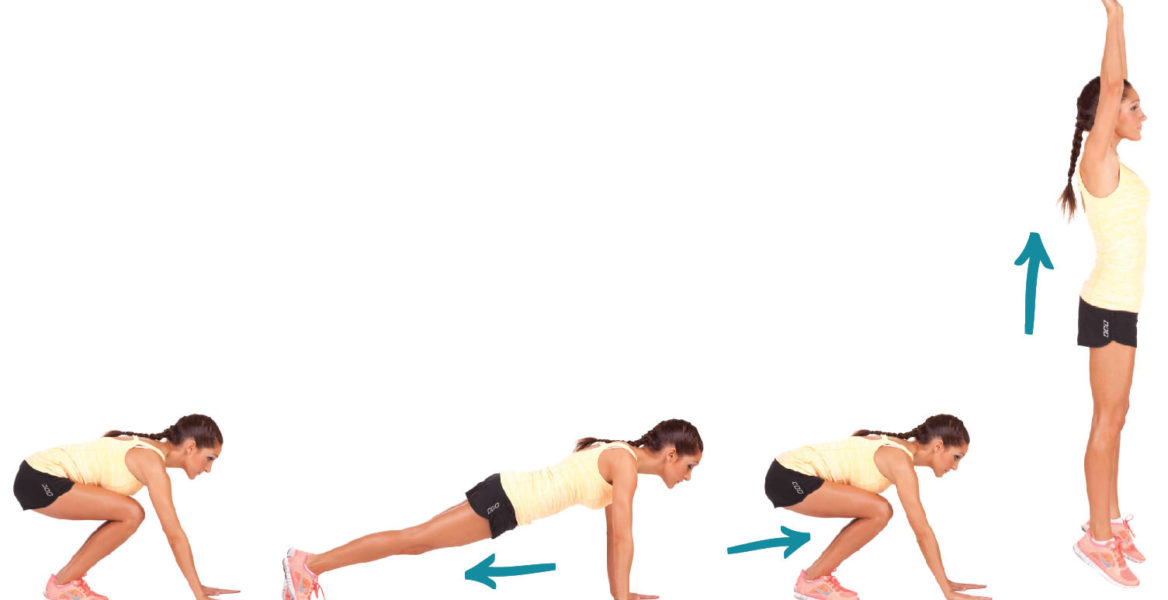
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Asignatura | : ED. FÍSICA |  | | Profesor |  | : | Moisés Gutiérrez |
| Nombre  Estudiante(s): | : |  |  | | | | |
| Curso | : | 4° MEDIO. | | Fecha |  | : |  |

|  |
| --- |
| **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 BURPEE.**

**¿QUÉ ES?**

EL **TEST DE BURPEE**  CONSISTE EN CALCULAR EL NÚMERO DE REPETICIONES DEL EJERCICIO DENOMINADO **“BURPEE”** QUE SE REALIZAN DURANTE 1’ MINUTO, ASÍ SE PUEDE MEDIR TU **RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA**, ES DECIR, CUÁNTO TARDAS EN LLEGAR A TU UMBRAL DE FATIGA, POR DÉFICIT DE OXÍGENO Y ACUMULACIÓN DE LACTATO.  ESTO SE TRABAJA MUCHO POR EJEMPLO EN LAS [**RUTINAS DE CROSSFIT.**](https://www.axahealthkeeper.com/blog/tu-nueva-rutina-de-entrenamiento-crossfit/)

EL **BURPEE**ES UN EJERCICIO CLÁSICO DEL [**CROSSFIT**](https://www.axahealthkeeper.com/blog/crossfit-el-deporte-de-moda-infografia/) QUE SE REALIZA ASÍ:

## ****TABLA DE VALORACIÓN****

UNA VEZ TERMINADO CON EL MINUTO DE EJERCICIO Y HABIENDO CONTADO LAS REPETICIONES VÁLIDAS PARA EL TEST, PROCEDEREMOS A UBICAR NUESTRO RESULTADO EN UNA TABLA DE VALORACIÓN, QUE INDICARÁ FINALMENTE EN QUÉ NIVEL DE RESISTENCIA ANAERÓBICA LÁCTICA NOS ENCONTRAMOS:



**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 Y LA TABLA DE VALORACIÓN. (FACTORES DE HÁBITOS DE VIDA, SEDENTARISMO, NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA, ETC)**