

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO  
FICHA DE TRABAJO N°4  
EDUCACIÓN FÍSICA

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	junio 2021
MODALIDAD	Asincrónico	EVALUACIÓN	Formativa	TIEMPO	
CONTENIDO	Desarrollo de capacidades físicas.			CURSO	7°A
OA 3	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable.				
Habilidades	Conocer, comprender, aplicar				
Instrucciones Generales.	Lee con atención y completa la actividad.				



Fuerza



Resistencia



Velocidad



Flexibilidad

Capacidades Físicas Básicas

## Test de valoración física

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de un sujeto. Estas pruebas, las cuales nos permiten valorar el estado de forma, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos.

Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física y, su desarrollo, resulta pues muy importante. Sin embargo, tampoco debemos conceder todo el valor de la evaluación a este aspecto porque dejaríamos bastante pobre el verdadero sentido de este concepto.

Entendemos la **condición física** como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Podemos hablar de dos tipos de condición física:

General: Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.

Específica: Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Para estimar la condición física utilizamos los **test de valoración física**, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros alumnos de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

A continuación, revisaremos algunos test de valoración.

### **Test de Ruffier-Dickson**

Es una prueba que se realiza para medir la **resistencia** aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca.

Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma. Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones de piernas de un tiempo de 45 segundos.

- P0 = Pulsaciones por minuto en reposo (basal).
- P1 = Pulsaciones por minuto después del ejercicio (adaptación).
- P2 = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación (recuperación).

Para realizar este test, primero hay que medir las pulsaciones en reposo (de pie o sentado) durante 1 minuto (P0).

A continuación, de pie, hacer 30 flexo-extensiones profundas de piernas (sentadillas), a ritmo constante con el tronco recto, en ángulo de 90º, en 45 segundos con las manos en la cadera. Si se terminan las sentadillas antes de los 45 segundos se continúa hasta el final.  $(P0 + P1 + P2) - 200 / 10$

Para determinar la frecuencia cardíaca, cuente los golpes del pulso en un punto como el interior de la muñeca o en el cuello por 10 segundos, y se multiplica esa cantidad por 6. Este es el total por minuto.



<https://www.youtube.com/watch?v=3OCAUk6XYCI>

### Test de abdominales en 30 segundos

Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el alumno/a se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.

A partir de esta posición, el alumno/a incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos.



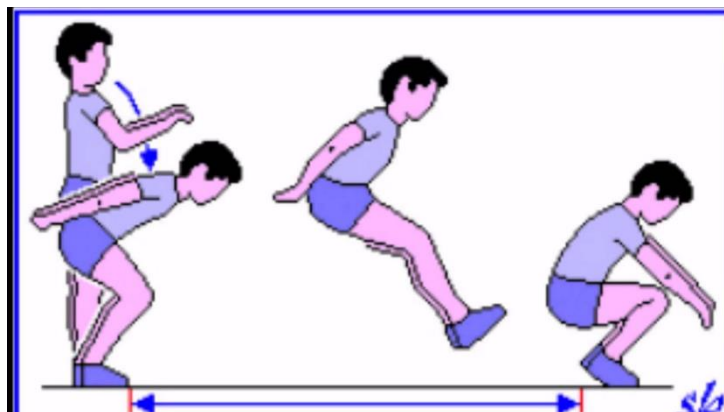
<https://www.youtube.com/watch?v=LZKhRCUrFZw>

### Test de salto horizontal desde parado

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.



<https://www.youtube.com/watch?v=jkMcNXYiE3o>

### Actividad

Luego de revisar y leer cada test de valoración te invito a que realices cada uno de ellos y registres cada resultado en las casillas que aparecen a continuación. Si tienes dudas de como realizarlos te dejo un link de cada uno debajo de cada imagen correspondientes a cada test.

TEST	RESULTADOS
Test de Ruffier-Dickson	
Test de abdominales en 30 segundos	
Test de salto horizontal desde parado	

\*Envía tus respuestas a [jmartinez@caplicacion.cl](mailto:jmartinez@caplicacion.cl)  
 \*No olvides colocar tu nombre.  
 \*Plazo máximo de entrega: de junio de 2021