

	Guía de trabajo N°1		Fecha	
			Tiempo	
	Curso	7° Básico A - B	Pje. teórico	
	Docente	Jorge Vásquez Jil.	Pje. logrado	
	Estudiante		Nota	

Objetivo de la Clase: Diagnosticar índice de masa corporal y evaluar capacidades físicas.

Instrucción: Después de haber observado el video de los link:

<https://www.youtube.com/watch?v=6bWUI6tRZiQ&t=11s> (IMC)

<https://www.youtube.com/watch?v=hBI6yk0DXUA> (frecuencia cardiaca)

HABILIDADES:
APLICAN –
COMBINAN –
EJECUTAN

Desarrolla las siguientes actividades:

Nombre: _____

Curso: _____ Colegio: _____

Contesta las siguientes preguntas:

I.M.C: Índice de masa corporal

$$\text{I.M.C} = \frac{\text{Peso}}{\text{Estatura (al cuadrado)}} = \frac{74}{1.73 \times 1.73} = 24,7 = \text{I.M.C}$$

1. ¿Cuánto mides? _____ ¿Cuánto pesas? _____ I.M.C _____

2. ¿Tienes o has tenido alguna lesión? _____ ¿Cuál? _____

3. ¿Practicas alguna actividad física fuera del colegio? _____ ¿Cuáles? _____

4. Enumera algunas de las cosas que aprendiste en Educación Física y Salud durante el curso pasado:

5. ¿Qué te gustaría realizar en Educación Física y Salud durante este año?

6. ¿Cuáles son tus juegos y deportes favoritos? _____

Antropometría

***Estimación del índice de masa corporal (IMC)**

Esta prueba se utiliza para determinar la relación entre el peso y la talla de las personas. El IMC se obtiene dividiendo el peso por la altura al cuadrado

Rendimiento muscular: fuerza y resistencia

***Abdominales cortos 30 segundos**

Esta prueba se utiliza para evaluar la resistencia de la musculatura flexora del tronco.



Ejecución

Tendido supino (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero o familiar sujeta los pies.

Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados.

Durante todo el tiempo que dura el ejercicio (30 segundos) las manos tienen que permanecer entrelazadas por detrás de la cabeza sin tirar del cuello. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás.

Instrucción

Solo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dura el ejercicio.

***Salto largo a pies juntos**

El objetivo de esta prueba es evaluar la fuerza explosiva del tren inferior.



Ejecución

Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.

Instrucción

Se anota la distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

***Flexo-extensión de codos**

Esta prueba se utiliza para medir la resistencia de la fuerza del tren superior.



Ejecución

Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos.

Durante el ejercicio no se puede descansar o apoyar el cuerpo en el suelo, ni arquear el tronco.

Realizar tantas repeticiones como se pueda.

Instrucción

Anotar número de repeticiones realizadas de forma correcta.

Flexibilidad



***Flexión de tronco adelante (test de Wells - Dillon adaptado)**

El objetivo de esta prueba es determinar el rango de movimiento de la articulación coxofemoral y de la columna lumbar; determinar la capacidad de elongación de las musculaturas isquiotibial y glúteo, y determinar la capacidad flexora de la columna vertebral.

Ejecución

Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

Instrucción

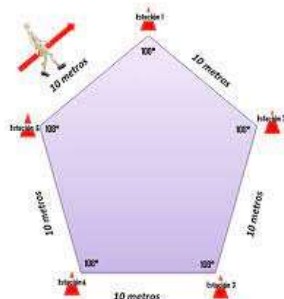
Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+).

Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

Resistencia cardiorrespiratoria

***Test de Cafrá**

El objetivo de este test es determinar la capacidad adaptativa cardiovascular de los estudiantes a partir de cargas de trabajo de mediana intensidad durante la marcha. Esta prueba permite estimar el consumo de oxígeno de un individuo durante el trabajo aeróbico y su rendimiento cardiovascular.



Nota	FC CAFRA/Nº MET		Tabla de frecuencia	Frecuencia acumulada	Porcentaje de la frecuencia	Porcentaje acumulado
		Calificación por riesgo de salud				
7	< de 18	Excelente	5	5	18,52	18,52
6	18-19,9	Saludable	7	12	25,93	44,44
5	20-21,9	Debe mejorar	7	19	25,93	70,37
4	22-23,9	Debe mejorar	6	25	22,22	92,59
3	24-25,9	Debe mejorar	2	27	7,41	100,00
2	26-27,9	Debe controlarse por su médico				
1	> 27	Control por riesgo cardiovascular				

Ejecución

El estudiante debe caminar manteniendo una velocidad de 6 km/hora aproximadamente durante 3 minutos, al término se controla y anota su frecuencia cardíaca.

Instrucción

El estudiante debe anotar al principio y al final su frecuencia cardíaca.

***Test Navette**

Este se utiliza para evaluar la potencia aeróbica máxima, es decir, la capacidad que tiene el cuerpo para suministrar el oxígeno necesario a los músculos durante un esfuerzo físico.



Ejecución

La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares de un minuto con velocidad creciente. El alumno/a deberá ajustar su propio ritmo al de los sonidos que se emiten, de tal manera que se encuentre en un extremo de la pista al oír la señal, con una aproximación de 1 o 2 metros. Hay que tocar la línea con el pie. Al llegar al final de la pista, se da rápidamente media vuelta y se sigue corriendo en el otro sentido.

La velocidad, más lenta al principio, va aumentando paulatinamente cada 60 segundos. La finalidad del test consiste en ajustarse al ritmo impuesto durante el mayor tiempo posible. Se interrumpe la carrera en el momento en que ya no se puede seguir el ritmo impuesto, o cuando se considera que ya no va a poder llegar a uno de los extremos de la pista.

Instrucción

Se anota la última cifra indicada por la banda sonora en el momento en que se ha parado: ése es el resultado.

PESO	TALLA	I.M.C	ABDOMINALES	SALTO PIES JUNTOS	FLEXO- EXTENSION DE CODOS	FLEXIÓN DE TRONCO ADELANTE	TEST DE CAFRA	TEST NAVETTE