



COLEGIO SAN CARLOS QUILICURA
AREA DE PROFUNDIZACION
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y DEPORTIVO.

Guía de Ciencias del ejercicio físico y deportivo III° MEDIOS.

Instrucciones:

- Para la parte teórica se solicita al estudiante realizar las respuestas en hoja de oficio o si está la posibilidad de habilitar un cuaderno para la asignatura, con el fin de guardar las distintas actividades que tendrán durante este periodo, para cuando sean solicitadas por el profesor.
- Importante saber que no es necesario tener las guías impresas, ya que, puede desarrollarlas en un cuaderno para tener la evidencia.
- Recordar que los profesores contamos con un correo electrónico para las distintas dudas o interrogantes que puedan tener sobre la guía, ya están en la página del colegio.
- Trabajo práctico: tres veces a la semana.
- Trabajo teórico: Una semana.

Objetivo de aprendizaje 1: Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.

Objetivo de aprendizaje 2: Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender su impacto en el rendimiento físico y deportivo.

***Recuerden que lo importante de todos los trabajos que hemos realizado hasta ahora es ir acercándonos a conocer nuestra capacidad física y la adaptación de nuestro cuerpo provocada por el ejercicio físico, para así, saber hasta que límite podemos llevarla.**

Respuestas sugeridas para la guía N°4

- **Como este trabajo se trató de una aplicación de entrenamiento personal, no habrán respuestas buenas ni malas, sino, que hechos reales, de cuál fue su experiencia al realizar los mismos entrenamientos en distintas intensidades, se les recuerda llevar registro de cada actividad que se han realizado durante este periodo.**

Trabajo práctico y de aplicación

1) Los estudiantes estimarán su nivel de aptitud física aeróbica utilizando la frecuencia cardiaca como indicador.

Lo harán durante la práctica de un determinado trabajo físico y en el periodo de recuperación, por medio de la aplicación del ***test de Ruffier-Dickson*** que permite valorar la frecuencia cardiaca de recuperación tras un esfuerzo físico adecuadamente protocolizado. Los alumnos deben registrar los datos, luego aplicarán las fórmulas y analizarán los resultados de acuerdo con el índice de Ruffier (IR), que valora su nivel de aptitud física. Durante la actividad aplicarán el siguiente protocolo:

- Realizar 30 flexiones completas de piernas. Tronco derecho, sin movimientos laterales.
- Tiempo de ejecución: 45 segundos.
- Las frecuencias se valoran en 15 segundos y se expresan en minutos

Estimación:

- P: fc de Reposo, sentado
- P':fc inmediatamente después de las flexiones
- P'': fc un minuto después del ejercicio, sentado

Determinación

Existen diversas fórmulas, entre las cuales la más utilizada es la siguiente:

$$\text{IR: } (P' - 70) + (P'' - P) / 10$$

Valoración

El índice de Ruffier (IR) expresa una aptitud física:

- Deficiente, cuando es > 2,9
- Buena, para valores entre 2,9 y 0
- Excelente, cuando es < 0

***** Este test es un trabajo que no quita demasiado tiempo, por lo tanto, tendrán la tarea de realizarlo tres veces a la semana, ya que, pueden haber variaciones, como también puede ser que cambie, ya que, hemos estado en constante entrenamiento durante las semanas y todo esos factores pueden influir en su nivel de aptitud física.***