

**I.E.T.I. LUZ HAYDEE GUERRERO MOLINA**  
**AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**GUÍA DE ACTIVIDADES NO PRESENCIALES**  
**DOCENTE: WILSON PALOMINO MEJÍA**



**GUÍA 1 - SECCION GENERAL**

<b>Grado</b>	10°-11°
<b>Intensidad horaria semanal</b>	1 Hora
<b>Tema</b>	<p style="text-align: center;"><b>CONDICIÓN FÍSICA</b></p> <p>Debido a la situación pandémica del Coronavirus, se hace necesario la realización de actividades alternativas que puedan ser realizadas en casa. Se requiere que se adopten hábitos saludables para contrarrestar los efectos del sedentarismo ocasionado por el aislamiento recomendado por las autoridades sanitarias. Para la clase de Educación Física se realizarán actividades físicas para el desarrollo del acondicionamiento físico de los estudiantes las cuales se recomienda hacerlo mínimo 3 veces a la semana.</p>

<b>Estándar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participo en la asimilación de los diferentes cambios como persona a través de la clase de educación Física.</li> <li>• Realizo las diferentes actividades que propenden hacia el cuidado y desarrollo de mí cuerpo.</li> </ul>
<b>Competencia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer la educación física como disciplina para asumir cambios en el desarrollo como persona.</li> </ul>
<b>Espacios de comunicación general</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chat whatsapp: 3154270470</li> <li>• Clase por videollamada por Meet</li> <li>• Mensajes por E-mail: <a href="mailto:d.lhg.wilson.palomino@cali.edu.co">d.lhg.wilson.palomino@cali.edu.co</a></li> </ul>
<b>Actividades generales</b>	Para el desarrollo de este tema se realizarán actividades previas, como aprender a tomarse el pulso, que permitirán afrontar diferentes los circuitos propuestos para el desarrollo de todas las cualidades físicas.

### ACTIVIDAD 1

<b>Nombre de la actividad</b>	Toma del pulso
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es el pulso?</li> <li>• Formas de tomarse el pulso en la actividad física</li> </ul>

<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ropa cómoda</li> <li>• Un cronometro</li> <li>• Celular</li> <li>• Lápiz y papel para anotar</li> </ul>
<b>Semanas y horas de trabajo</b>	1ª semana; 1 hora de trabajo
<b>Descripción de la secuencia propuesta</b>	<p style="text-align: center;"><b>Actividad 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir al siguiente link <a href="https://youtu.be/jwV34Bonbgg">https://youtu.be/jwV34Bonbgg</a> , en este, los estudiantes podrán ver un video que explica de forma fácil y rápida a tomarse el pulso.</li> <li>• Tomarse el pulso en reposo utilizando 6 segundos; 15 segundos; 30 segundos; y 60 segundos. Anotar el pulso obtenido en las diferentes tomas y compararlo con la toma de 60 segundos. Cuál se aproxima más al obtenido en los 60 segundos?</li> </ul>
<b>Recomendaciones generales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No estar agitado al momento de tomarse el pulso</li> <li>• Pedir la ayuda de otra persona para que maneje el cronometro y/o haga el registro de video o fotográfico</li> </ul>
<b>Entrega de evidencia</b>	<p style="text-align: center;"><b>Qué debo entregar?</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Actividad 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foto de los apuntes de las diferentes tomas del pulso</li> <li>• Video clip de la toma del pulso</li> <li>• <b>Fecha límite de entrega: 12 de marzo</b></li> <li>• Enviar al correo o al chat interno de whatsapp</li> </ul>
<b>Instrumentos de evaluación</b>	Logros alcanzados
<b>Referentes bibliográficos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://youtu.be/jwV34Bonbgg">https://youtu.be/jwV34Bonbgg</a></li> </ul>

## ACTIVIDAD 2

<b>Nombre de la actividad</b>	Evaluando tu estado de forma física
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Test de Ruffier-Dickson</li><li>• Circuito de ejercicios</li></ul>
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ropa cómoda para hacer actividad física</li><li>• Una botella con agua</li><li>• Una toalla pequeña</li><li>• Un cronometro</li><li>• Celular</li><li>• Cuaderno y lápiz para hacer anotaciones</li></ul>
<b>Semanas y horas de trabajo</b>	2 <sup>a</sup> , 3 <sup>a</sup> y 4 <sup>a</sup> semana; 9 horas de trabajo (1 hora al día semanal, pero se recomienda hacer trabajo autónomo 3 veces a la semana)

<p><b>Descripción de la secuencia propuesta</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.1</b></p> <p>Leer el siguiente texto:</p> <p style="text-align: center;"><b>Test de Ruffier-Dickson: averigua cuál es tu estado de forma sin salir de casa</b></p> <p>Para saber cual es tu estado físico utilizaremos el Test de Ruffier-Dickson. Es un método muy simple y fiable basado en una fórmula que sirve para obtener una valoración acerca del estado de forma de nuestro corazón. Esta prueba puede ser realizada por cualquier persona y ni siquiera es necesario utilizar ropa deportiva ni llevarla a cabo en algún tipo de instalación especial, por lo que es muy recomendable para todo aquel que quiera conocer el estado de salud de su corazón sin necesidad de salir de casa.</p> <p>El Test de Ruffier-Dickson consiste en realizar una serie de mediciones de nuestra frecuencia cardíaca durante una prueba, que se basa en la realización de 30 flexiones profundas de piernas (quedándose en cuclillas y volviendo a subir), durante 45 segundos. Midiendo la frecuencia cardíaca antes del esfuerzo, inmediatamente después del mismo y seguidamente un minuto después del final del ejercicio, se obtienen unos valores que nos ayudarán a conocer nuestro estado de salud actual gracias a la fórmula de Ruffier.</p> <p>Realizar el Test de Ruffier es muy sencillo y simplemente basta con estar de pie y tener cerca una mesa u algún otro objeto para poder apoyarnos ligeramente con una mano y mantener de esta forma el equilibrio. Para medir la frecuencia cardíaca, se deben contar los latidos de nuestro corazón durante 15 segundos y después multiplicar por 4 el resultado.</p> <p>Los pasos para seguir son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1. La persona se sitúa de pie para medir su frecuencia cardíaca previa (<b>P0</b>) a la realización del esfuerzo.</li><li>• 2. La persona comienza de pie y debe llevar a cabo un total de 30 flexiones profundas de piernas. Esto quiere decir que estando erguida completamente, la persona debe quedarse de cuclillas y volver a subir. Hay que realizar 30 flexiones completas en 45 segundos, no siendo válido el esfuerzo si no se completan las 30 flexiones. Inmediatamente después de terminar la última flexión de piernas, hay que volver a medir la frecuencia cardíaca (<b>P1</b>).</li><li>• 3. Transcurrido un minuto después del final del ejercicio de flexiones de piernas, hay que realizar la tercera y última medición de la frecuencia cardíaca (<b>P2</b>), dando por finalizado el ejercicio.</li></ul>
---	--

Para evaluar los resultados obtenidos y conocer el estado de salud de nuestro corazón, se utiliza la siguiente fórmula propuesta por Ruffier:

- **Índice de Ruffier (IR) = ( P0 + P1 + P2 ) - 200 / 10**

Dónde **P0, P1 y P2** son las mediciones anteriores de nuestra frecuencia cardíaca, que nos servirán para conocer el estado de salud de nuestro corazón basándonos en una tabla establecida con 5 niveles posibles de estado de salud:

- **IR de 0 a 4: Forma física óptima.**
- **IR de 4 a 8: Forma física aceptable.**
- **IR de 8 a 12: Apto para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico.**
- **IR de 12 a 16: Realizar revisión médica previa a un programa de ejercicio.**
- **IR de más de 16: No apto para esfuerzos intensos.**

De esta manera, podemos averiguar fácilmente sin salir de casa cual es nuestro estado de salud.

Un ejemplo práctico: imaginemos que hemos calculado nuestras pulsaciones cardíacas en 75 antes de realizar el test. Inmediatamente después de las 30 flexiones de piernas, nuestras pulsaciones se han disparado hasta las 140. Y tras un minuto de recuperación, nuestras pulsaciones se han situado en 95. Con estos valores, la fórmula de Ruffier nos queda así:

- **Índice de Ruffier (IR) = ( 75 + 140 + 95 ) - 200 / 10**

Sumando las tres frecuencias cardíacas obtenemos el valor 310. Restando 200 nos queda un valor de 110, que dividido entre 10 nos daría un índice de 11. De esta forma, mirando la tabla de resultados de Ruffier, sabríamos que somos aptos para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico o, dicho de otra manera, que podemos comenzar a practicar ejercicio con regularidad para mejorar nuestro estado de salud.

Adicionalmente los estudiantes pueden ver el video que se encuentra en el siguiente link

<https://youtu.be/sS0Oi9y42IQ> . Ahora que ya está claro, los estudiantes deben realizar el test de Ruffier!!!

## Actividad 2.2

Luego de saber cuál es el nivel de su estado físico, los estudiantes deben comenzar a realizar un plan de acondicionamiento físico que los lleve a mejorar su estado físico.

### Circuito de ejercicios

Antes de comenzar la rutina de ejercicios, debes recordar hacer un calentamiento para preparar tu cuerpo para el trabajo más fuerte. Para ello puedes hacer diferentes movimientos que involucren todas tus articulaciones, como los tobillos, las rodillas, la cadera, los hombros, los codos y muñecas, y por último el cuello. Finalmente se hace un trote en el puesto por 30 segundos, terminando con un corto estiramiento de los grandes grupos musculares (recordar los estiramientos que se hacían en la clase). **Este primer circuito se hará del 8 al 26 de marzo.**

Ahora estamos listos para comenzar con nuestra rutina de ejercicios. En esta oportunidad trabajaremos un circuito de **2 bloques** (2 mini circuitos), el primer bloque será para trabajar nuestro **tren inferior y abdominal** (está compuesto por 6 ejercicios), y el segundo bloque trabajaremos el **tren superior** (está compuesto por 4 ejercicios).

### Bloque 1: Tren inferior y abdominal

**Ejercicio 1:** Skipping en el puesto. Se hace un trote en el puesto pero elevando las rodillas a la altura de la cadera. Se realiza este ejercicio **durante 30 segundos.**



**realizan 20 repeticiones.**

**Ejercicio 2:** Abdominales con apoyo en asiento.

Buscamos una silla donde poder apoyar nuestras piernas, como lo muestra la figura, trataremos de levantar el tronco del suelo todo lo que podamos. **Se**

Skipping

**Ejercicio 3:** Plancha. Apoyados sobre los antebrazos y las puntas de los pies, tratamos de mantener nuestro cuerpo totalmente en línea recta, es muy importante mantener en todo momento los músculos abdominales contraídos. Los que deseen aumentar un poco más la intensidad del ejercicio, pueden colocar los antebrazos un poco más a delante, de esta forma aumenta el trabajo muscular. **Se realiza durante 20 segundos.**



**Ejercicio 4:** Abdominales bajas. Utilizando una silla, nos sentamos y con las piernas juntas y extendidas, las flexionamos dirigiendolas hacia nuestro pecho. **Se realizan 20 repeticiones.**



Sentadilla Salto

**Ejercicio 5:** Sentadillas con salto. Se deben bajar solo hasta los 90 grados de flexión de las piernas. **Se realizan 15 repeticiones.**

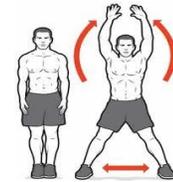
**Ejercicio 6:** Plancha lateral con elevación de pierna. Apoyándonos en el antebrazo mantendremos la posición lo más recta posible al tiempo que subimos y bajamos la pierna que está arriba. **Se realizan 10 repeticiones por cada lado.**



Aquí termina el circuito del **Bloque 1**, se toma 30 segundos de descanso (al terminar cada vuelta), se hidrata y se comienza de nuevo, son **3 vueltas al circuito**. Al terminar todo se descansan 1 minuto.

### Bloque 2: Tren superior

**Ejercicio 1:** Salto de títere. Se inicia el salto con los brazos al lado del cuerpo y luego en un salto se llevan los brazos arriba y se separan las piernas al mismo tiempo. **Se realizan 30 saltos.**



**Ejercicio 2:** Flexiones de brazo (lagartijas) **hombres x 15 repeticiones, mujeres x 15 repeticiones**. Los hombres lo harán apoyando los pies en una silla, y las mujeres en 6 apoyos, cuidando de colocar las rodillas atrás y no dejar la cadera arriba (manos, rodillas y punta de pies). A los hombres que se les dificulte realizar las flexiones con los pies en la silla, lo pueden hacer de la forma tradicional (**x 20 repeticiones**).



**Ejercicio 3:** Tríceps. Ubicando los dedos hacia abajo nos apoyamos de la silla, ponemos las piernas juntas y estiradas y flexionamos los brazos, luego los extendemos. **Los hombres realizan 20 repeticiones y las mujeres realizan 15 repeticiones**



**Ejercicio 4:** Bíceps, Flexión de brazos con las manos invertidas. Acostados, se ubican las manos un poco más arriba de la cintura, pegadas al cuerpo y con los dedos apuntando hacia los pies (ver la figura 1 y 2. Se levanta el cuerpo extendiendo los brazos. Las mujeres pueden hacerlo apoyando sus rodillas en el suelo (ver la figura 3 y 4). **Los hombres realizan 10 repeticiones y las mujeres 5 repeticiones.**

**Figura 1.**



**Figura 2.**



**Figura 3.**



**Figura 4.**



Al terminar este circuito, se descansa durante 1 minuto, se hidrata y se vuelve a empezar hasta completar **3 vueltas al circuito.**

**OJO...**No olvides hacer **un buen estiramiento de todos los grupos musculares al finalizar tu rutina de ejercicios e hidratar**, de esta manera evitaras dolores musculares al día siguiente.

### **Actividad 2.3**

Se realiza el mismo circuito de ejercicios (**semana del 29 de marzo al 16 de mayo**), pero se aumentan las repeticiones y los tiempos de los ejercicios de la siguiente forma:

#### **Bloque 1: Tren inferior y abdominal**

**Ejercicio 1:** Skipping en el puesto, **X 40 segundos.**

	<p><b>Ejercicio 2:</b> Abdominales con apoyo en asiento, <b>X 30 repeticiones.</b></p> <p><b>Ejercicio 3:</b> Plancha, <b>X 30 segundos.</b></p> <p><b>Ejercicio 4:</b> Abdominales bajas, <b>X 30 repeticiones.</b></p> <p><b>Ejercicio 5:</b> Sentadillas con salto, <b>X 20 repeticiones.</b></p> <p><b>Ejercicio 6:</b> Plancha lateral con elevación de pierna, <b>X 15 repeticiones por cada lado.</b></p> <p>Se toman 30 segundos de descanso (al terminar cada vuelta), se hidrata y se comienza de nuevo, son <b>3 vueltas al circuito.</b> Al terminar todo se descansan 1 minuto.</p> <p style="text-align: center;"><b>Bloque 2: Tren superior</b></p> <p><b>Ejercicio 1:</b> Salto de títere, <b>X 40 saltos.</b></p> <p><b>Ejercicio 2:</b> Flexiones de brazo (lagartijas) con pies en banca para <b>hombres X 20 repeticiones,</b> Plano normal <b>mujeres x 20 repeticiones.</b></p> <p><b>Ejercicio 3:</b> Tríceps en banca, <b>Hombres X 25 repeticiones;</b> Mujeres <b>X 20 repeticiones.</b></p> <p><b>Ejercicio 4:</b> Bíceps, Flexión de brazos con las manos invertidas, <b>Hombres X 15 repeticiones;</b> Mujeres <b>X 10 repeticiones.</b></p> <p>Se descansa durante 1 minuto, se hidrata y se vuelve a empezar hasta completar <b>3 vueltas al circuito.</b></p> <p><b>OJO...</b>No olvides hacer <b>un buen estiramiento de todos los grupos musculares al finalizar tu rutina de ejercicios e hidratar,</b> de esta manera evitaras dolores musculares al día siguiente.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Recomendaciones generales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar ropa cómoda.</li> <li>• Pedir la ayuda de otra persona para que maneje el cronometro y/o haga el registro de video o fotográfico.</li> <li>• Utilizar un espacio que sea ventilado y sin distracciones.</li> <li>• Alimentarse adecuadamente antes de iniciar con los circuitos de entrenamiento.</li> <li>• Tratar de no hacer pausas prolongadas al cambiar de estación o ejercicio. Pero en caso de sentir cansancio extremo, hacer una pausa de 1 minuto. Al final de cada vuelta al circuito hacer un minuto de descanso para hidratar.</li> </ul>

<p><b>Entrega de evidencia</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Qué debes entregar?</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clip de video realizando el test de Ruffier.</li> <li>• Foto del dato obtenido en el test de Ruffier.</li> <li>• <b>Fecha límite de entrega: 12 de marzo.</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clip de video (duración de 2 minutos, se sugiere utilizar una aplicación de video para editarlo) realizando el circuito de ejercicios.</li> <li>• <b>Fecha límite de entrega: semana del 8 al 26 de marzo.</b></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Actividad 2.3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Clip de video (duración de 2 minutos, se sugiere utilizar una aplicación de video para editarlo) realizando el circuito de ejercicios.</li> <li>• <b>Fecha límite de entrega: semana del 29 de marzo al 16 de mayo.</b></li> </ul>
<p><b>Instrumentos de evaluación</b></p>	<p>Logros alcanzados</p>
<p><b>Referentes bibliográficos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://agrega.juntadeandalucia.es/repositorio/27012016/42/es-an_2016012714_9125937/cuerpo_humano/depfof.htm">https://agrega.juntadeandalucia.es/repositorio/27012016/42/es-an_2016012714_9125937/cuerpo_humano/depfof.htm</a></li> <li>• <a href="https://www.todomountainbike.net/general/test-de-ruffier-dickson-averigua-cual-es-tu-estado-de-forma-sin-salir-de-casa">https://www.todomountainbike.net/general/test-de-ruffier-dickson-averigua-cual-es-tu-estado-de-forma-sin-salir-de-casa</a></li> <li>• <a href="https://youtu.be/sS0Oi9y421Q">https://youtu.be/sS0Oi9y421Q</a></li> </ul>