

**ASIGNATURA:** EDUCACION FISICA**UNIDAD 1:** EJERCICIO FISICO Y SALUD**TIEMPO:** MARZO 2021**PROFESOR:** VICTOR MORALES**DIAGNOSTICO**

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Realizar e utilizar procedimientos para controlar y autoevaluar sus propios logros, identificando además la relación existente entre salud, calidad de vida y ejercicio, para ver como enfrentamos este año.

## ACTIVIDADES

### Estimación del Índice de Masa Corporal (IMC)

Para la estimación del IMC se debe registrar la masa y la estatura.

- Masa corporal: Debe subir descalzo a la balanza, idealmente con pantalón corto y una polera ligera, y permanecer sobre la balanza durante 5 segundos, sin moverse y manteniendo una separación de pies normal con referencia a sus caderas (ver figura). Se debe registrar la masa corporal marcada por la balanza en kilogramos con un decimal.
- Estatura corporal: Debe ubicar descalzo, en posición recta y parado sobre sus dos pies, mirando al horizonte hacia delante con su barbilla levantada y los talones tocando la base del tallímetro (ver figura). Se debe registrar la medición de la estatura desde los pies a la cabeza en centímetros.



### Medición del perímetro de cintura

Para esta medición se debe ubicar la cinta de medir en el punto más estrecho entre el arco inferior costal (última costilla) y la cresta iliaca. Si la zona más estrecha no es aparente, la medición se debe realizar en el punto medio entre los dos puntos referidos anteriormente (ver figura 3.4). Se debe registrar la medida en centímetros



### Prueba de abdominales cortos

- El estudiante debe recostarse sobre la colchoneta en posición decúbito supino con las rodillas flectadas en 90°; sus piernas deberán estar separadas a la distancia de sus caderas y sus brazos extendidos a los lados. Los dedos medios de las manos estarán en contacto con la cinta adhesiva que indica la marca de inicio. A 10 centímetros de esta debe haber otra marca, la cual debe ser alcanzada con las manos una vez que el tronco se flexione (ver figura 3.6).
- Se selecciona el estímulo auditivo correspondiente (metrónomo con 50 batidas por minuto, las que indicarán cuándo realizar la flexión y cuándo realizar el retorno).

Estimulo sonoro copiar y pegar en buscador, se descarga de inmediato.

[https://s3.amazonaws.com/archivos.agenciaeducacion.cl/documentos-web/Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica/Abdominal\\_cortos.wma](https://s3.amazonaws.com/archivos.agenciaeducacion.cl/documentos-web/Educaci%C3%B3n+F%C3%ADsica/Abdominal_cortos.wma)

- A la señal de inicio, el estudiante debe realizar la inclinación de tronco hacia arriba, deslizando las manos sobre las marcas establecidas en la colchoneta. Se completa el ciclo cuando vuelve a la posición de inicio. En el retorno, la cabeza y la escapula deben tocar la colchoneta.

- El estudiante realizará abdominales cortos hasta que no pueda completar un abdominal al ritmo del estímulo sonoro. Se registra el número de abdominales que el estudiante alcanzó a realizar en 1 minuto.



### Prueba salto largo a pies juntos

- Debe saltar la mayor distancia posible desde la posición inicial, realizando una flexo-extensión de tobillos, rodillas y caderas, con oscilación e impulso simultáneo de brazos, y caer con ambos pies en el terreno (ver figura 3.7).
- Una vez ejecutado el salto se debe marcar la posición donde cayó el talón, y luego medir desde ese punto hasta la línea de marca inicial. Si se cae, se registrará el apoyo más cercano a la línea de base (por ejemplo, las manos).
- El estudiante debe realizar 5 saltos y se considerará la mejor marca. La medida de los datos se registra en centímetros.



**Prueba flexo-extensión de codos**

- Si eres hombre, se ubica con el cuerpo recto y estirado, paralelo al suelo, con el punto de apoyo en las manos y en los pies (ver figura 3.8).
- Si es mujer, se debe ubicar con el cuerpo recto y estirado paralelo al suelo sobre una colchoneta, con el punto de apoyo en las manos y las rodillas (ver figura 3.8).
- En ambos casos, los brazos deben estar perpendiculares al suelo y las manos planas en el suelo, directamente bajo los hombros.
- A la señal dada por algún ayudante, el estudiante debe flexionar los brazos, bajando el pecho hasta tocar con este el suelo, manteniendo el cuerpo recto. Luego debe volver a la posición de partida, manteniendo siempre el cuerpo recto y estirando los brazos al final de cada flexión. El ejercicio se repite todas las veces que sea posible ininterrumpidamente, durante 30 segundos. Se debe registrar el número completo de extensiones, en número cerrado, que el estudiante haya realizado en 30 segundos continuos



**Consideraciones para la aplicación del diagnóstico**

- Se recomienda que los estudiantes coman 90 minutos antes de la evaluación, para que utilicen esa energía y puedan rendir de mejor manera en la aplicación de las pruebas.
- Es muy importante que el calzado sea adecuado, se sugiere el mismo utilizado para la clase de Educación Física.
- Es importante realizar calentamientos previos antes de cada prueba, para preparar a los estudiantes al ejercicio, prevenir lesiones y establecer y/o mantener la movilidad de las articulaciones.
- Se recomienda contar con implementos para que los estudiantes puedan hidratarse durante la aplicación.
- Es necesario contar con un botiquín de primeros auxilios ante cualquier emergencia.

**EVALUACION****Ficha de resultados de la condición física***Nombre estudiante:**Edad:**Sexo:**Curso:***1. Antropometría**

Masa:

Estatura:

Perímetro de cintura:

**2. Rendimiento Muscular**

Nº de abdominales:

Distancia salto largo a pies juntos:

N.º de flexo-extensiones de codos:

**Frecuencia cardíaca:**