

**COLEGIO INSTITUTO TECNICO INTERNACIONAL
AREA DE EDUCACION FISICA**



Estudiante: _____

Curso: _____

Guía anual 2020
DOCENTE: Daniel Prieto

¿Sentirte con más energía? ¿Ser más optimista? ¿Dormir mucho mejor? ¿Prevenir enfermedades? ¿Envejecer más lentamente?... En definitiva, vivir más y mejor está a tu alcance y ahora puede ser el momento. No importa tu edad ni tu condición física actual para lograrlo. No es una tarea fácil, pero sí mucho más asequible de lo que piensas. ¿Aceptas el reto?

La palabra sedentarismo procede del latín “sedere” cuyo significado es “estar sentado”. Una persona se considera sedentaria cuando no realiza actividad física de manera regular y solo se mueve para llevar a cabo sus actividades cotidianas. Desde la aparición de la humanidad hasta principios del s.XX el ser humano estaba obligado a realizar un gran número de actividades en su vida cotidiana que comportaban esfuerzo físico en cantidades apreciables. Con el desarrollo de la tecnología, el aumento del confort y los niveles de calidad de vida, han descendido considerablemente los niveles de actividad física.

En Colombia se está produciendo un aumento alarmante de las denominadas enfermedades hipocinéticas, tales como las cardiopatías coronarias, la hipertensión, diabetes y osteoporosis, entre otras; así como un aumento espectacular de la obesidad se estima que más del 60% de la población adulta de todo el mundo se puede considerar como sedentaria, siendo el índice de inactividad física bastante superior en la mujer, y por zonas de población las áreas urbanas económicamente desfavorecidas, la inactividad física constituye un factor de riesgo del mismo grado que ser fumador. Si además se dan ambas situaciones, aumenta al doble el riesgo de muerte prematura.

En el ámbito de la salud son tres las capacidades físicas fundamentales: la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad. La resistencia aeróbica o cardiovascular es el pilar de todo programa de actividad física por las adaptaciones que produce: metabólicas, cardiovasculares y cardiorrespiratorias. La fuerza y la flexibilidad son básicas para el buen funcionamiento del aparato locomotor, sin olvidarnos de otras capacidades como la coordinación y el equilibrio



Evaluación de la condición física relacionada con la salud

Composición Corporal

Estatura: _____ Peso: _____

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

$$IMC = \frac{\quad}{\quad}$$

Observa este video <https://www.youtube.com/watch?v=EpByAWrt2wk>

Sexo	Muy bajo (<P ₁₀)	Bajo (P ₁₀ -P ₂₅)	Medio (P ₂₅ -P ₇₅)	Alto (P ₇₅ -P ₉₀)	Muy alto (>P ₉₀)
Mujeres					
9-9,9	≤13,7	13,8-15,0	15,1-17,8	17,9-20,6	≥20,7
10-10,9	≤14,1	14,2-15,5	15,6-18,5	18,6-21,5	≥21,6
11-11,9	≤14,6	14,7-16,1	16,2-19,3	19,4-22,6	≥22,7
12-12,9	≤15,1	15,2-16,7	16,8-20,2	20,3-23,8	≥23,9
13-13,9	≤15,7	15,8-17,4	17,5-21,1	21,2-24,9	≥25,0
14-14,9	≤16,2	16,3-18,1	18,2-21,9	22,0-25,9	≥26,0
15-15,9	≤16,6	16,7-18,6	18,7-22,6	22,7-26,6	≥26,7
16-16,9	≤16,9	17,0-18,9	19-23,1	23,2-27,2	≥27,3
17-17,9	≤17,1	17,2-19,2	19,3-23,4	23,5-27,5	≥27,6
Hombres					
9-9,9	≤13,6	13,7-14,6	14,7-18,1	18,2-20,8	≥20,9
10-10,9	≤13,9	14,0-15,0	15,1-18,8	18,9-21,8	≥21,9
11-11,9	≤14,2	14,3-15,4	15,5-19,5	19,6-22,9	≥23,0
12-12,9	≤14,6	14,7-15,9	16,0-20,3	20,4-24,1	≥24,2
13-13,9	≤15,2	15,3-16,5	16,6-21,2	21,3-25,2	≥25,3
14-14,9	≤15,7	15,8-17,2	17,3-22,2	22,3-26,4	≥26,5
15-15,9	≤16,2	16,3-17,8	17,9-23,0	23,1-27,4	≥27,5
16-16,9	≤16,7	16,8-18,4	18,5-23,8	23,9-28,2	≥28,3
17-17,9	≤17,1	17,2-18,9	19,0-24,5	24,6-28,9	≥29,0

Antes de comenzar nuestras pruebas observemos

<https://www.youtube.com/watch?v=7TGuduqKq64&list=PLlnC1gfLnI-n4aF6SEQ72L3pmXTYTW5jE&index=11>

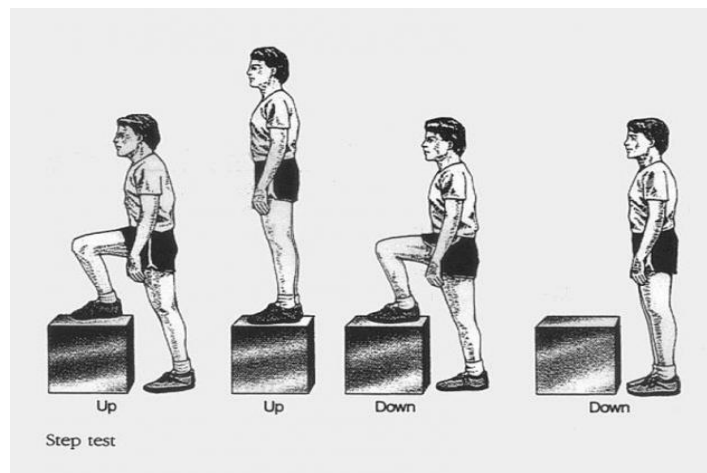
<https://www.youtube.com/watch?v=2ldDvFbm7qc>

<https://www.youtube.com/watch?v=GM4FsH13Qwo>

Nota: Recuerda que los test los realizaremos en clase bajo la supervisión del profesor

Condición física cardiovascular

Test de escalón de Harvard



- 1 minuto después de finalizar se toma la frecuencia del pulso durante 30 segundos = Pulso P1
- 2 minutos después de finalizar se toma la frecuencia del pulso durante 30 segundos = Pulso P2
- 3 minutos después de finalizar se toma la frecuencia del pulso durante 30 segundos = Pulso P3

Se obtiene una puntuación, que es el resultado de la prueba, según la siguiente ecuación:

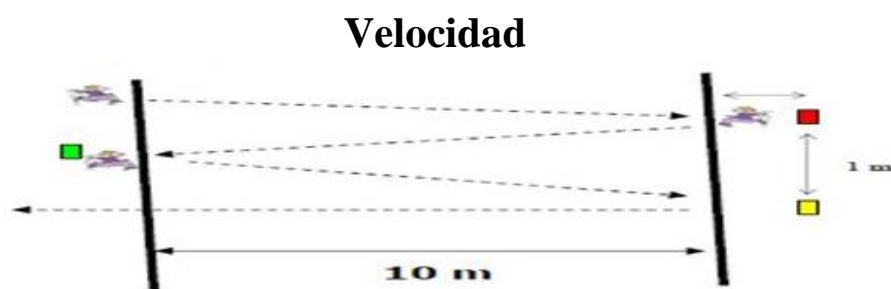
$$[(D * 100)]/[2 * (P1 + P2 + P3)]$$

Donde D es la duración total de la prueba en segundos.

Interpretación de los resultados

Seguidamente se determina la clasificación cardiovascular según estos valores:

- >90 Excelente
- 80-89 bueno
- 65-79 Medio
- 55-64 Débil
- <55 Mal



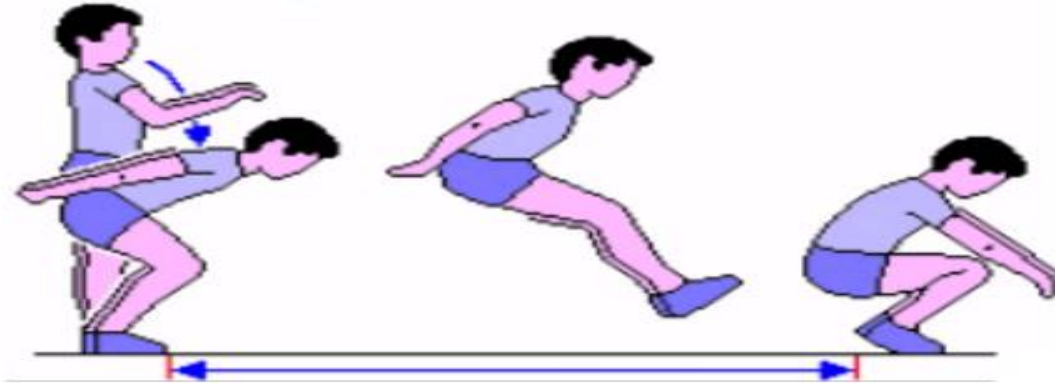
Tu tiempo: _____

	n	Media	DE	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
Mujeres										
9-9,9	320	15,37	1,80	19,04	17,71	16,25	15,22	14,21	13,41	12,51
10-10,9	726	15,20	1,84	18,88	17,22	16,18	15,08	14,06	13,24	12,47
11-11,9	711	14,83	1,69	18,37	16,79	15,74	14,61	13,75	13,02	12,28
12-12,9	570	15,04	4,54	19,48	16,91	15,60	14,57	13,76	13,20	12,41
13-13,9	555	14,87	1,94	19,39	17,20	15,75	14,67	13,66	12,69	11,94
14-14,9	682	14,97	2,13	19,94	17,48	15,89	14,63	13,57	12,87	11,98
15-15,9	532	14,98	1,98	19,91	17,34	15,81	14,69	13,78	12,87	11,97
16-16,9	472	15,00	2,08	20,08	17,58	16,00	14,60	13,50	12,86	12,31
17-17,9	317	14,66	1,87	19,35	16,88	15,64	14,38	13,40	12,63	11,62
Total	4.885	14,99	2,21	19,38	17,23	15,87	14,71	13,74	12,98	12,17

	n	Media	DE	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
Mujeres										
9-9,9	264	14,65	1,72	18,47	16,81	15,62	14,32	13,41	12,87	12,35
10-10,9	513	14,23	1,68	18,08	16,24	15,01	13,97	13,16	12,41	11,82
11-11,9	454	14,14	1,76	18,51	16,25	14,93	13,84	12,93	12,40	11,92
12-12,9	427	13,84	1,73	17,95	15,91	14,38	13,55	12,78	12,26	11,50
13-13,9	462	13,41	1,70	17,98	15,41	14,16	13,16	12,25	11,70	11,06
14-14,9	518	13,27	1,91	18,08	15,60	13,96	12,84	12,03	11,50	10,86
15-15,9	500	12,85	1,65	16,66	14,80	13,60	12,47	11,77	11,16	10,75
16-16,9	431	12,83	1,99	18,72	14,81	13,57	12,42	11,63	11,01	10,43
17-17,9	278	12,54	1,99	18,29	14,84	13,20	11,98	11,33	10,74	10,14

Total 3.847 13,53 1,79 18,08 15,63 14,27 13,17 12,37 11,78 11,20

Salto horizontal



Tu salto: _____

	n	Media	DE	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
Mujeres										
9-9,9	373	101,1	19,1	67,6	77,1	89,0	100,6	111,1	127,5	141,0
10-10,9	785	107,8	20,6	68,9	81,0	94,0	108,0	120,1	134,0	147,8
11-11,9	760	111,0	19,4	75,2	86,5	98,0	110,7	123,4	135,4	150,8
12-12,9	657	115,7	20,7	78,0	89,3	102,0	115,0	129,1	140,7	154,3
13-13,9	609	118,6	20,7	78,4	93,0	104,9	118,2	132,0	143,0	157,1
14-14,9	727	119,6	21,3	79,2	94,0	106,5	119,8	130,7	147,0	163,2
15-15,9	587	121,2	20,8	81,8	95,4	107,8	120,5	134,5	145,3	161,2
16-16,9	516	123,1	21,5	83,6	96,5	110,0	122,6	136,0	149,6	163,1
17-17,9	377	126,0	24,1	84,3	97,4	110,0	123,9	140,4	155,0	180,0
Total	5.391	116,0	20,9	77,4	90,0	102,5	115,5	128,6	141,9	157,6

	n	Media	DE	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
Hombres										
9-9,9	312	112,6	18,7	75,5	88,3	101,0	112,1	124,0	138,1	149,9
10-10,9	551	121,4	21,5	81,5	95,1	105,8	121,0	136,1	149,0	161,7
11-11,9	510	126,0	22,0	83,7	98,3	110,8	127,0	141,1	154,1	168,3
12-12,9	497	132,7	22,7	89,9	106,2	116,9	131,3	146,5	161,3	177,8
13-13,9	519	146,4	26,6	95,1	113,7	129,0	145,8	164,8	180,4	198,5
14-14,9	575	153,3	27,4	99,4	117,3	136,0	155,0	171,2	188,3	204,2
15-15,9	550	163,1	28,6	109,0	124,7	144,0	164,7	183,0	199,0	213,7
16-16,9	479	169,1	28,5	112,2	131,2	150,5	170,0	188,7	206,0	219,8
17-17,9	338	172,9	28,9	117,6	131,8	155,0	173,0	192,7	209,1	222,8

Total 4.331 144,2 25,0 96,0 111,8 127,7 144,4 160,9 176,1 190,7

Flexibilidad



Tu Alcance: _____

	n	Media	DE	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
Mujeres										
9-9,9	319	22,8	6,0	12,3	15,0	19,0	23,0	26,9	30,0	33,0
10-10,9	730	22,9	6,4	12,0	15,0	18,5	23,0	27,5	31,0	34,0
11-11,9	722	23,0	6,8	11,0	14,5	19,0	23,0	27,5	31,0	35,8
12-12,9	614	22,9	7,7	3,7	14,3	18,0	23,0	28,0	32,5	36,3
13-13,9	549	23,7	8,1	4,0	14,0	18,9	24,0	29,0	33,6	38,0
14-14,9	683	23,4	8,5	0,0	14,0	18,0	24,0	29,3	33,2	38,0
15-15,9	537	23,9	8,2	0,0	14,5	19,0	24,3	29,5	33,5	38,5
16-16,9	465	24,5	8,3	8,9	14,4	19,8	25,0	29,9	34,1	40,3
17-17,9	321	24,3	9,0	0,0	13,0	18,5	25,0	30,5	36,0	39,5
Total	4.940	23,5	7,7	5,8	14,3	18,7	23,8	28,7	32,8	37,0

	n	Media	DE	P ₃	P ₁₀	P ₂₅	P ₅₀	P ₇₅	P ₉₀	P ₉₇
Hombres										
9-9,9	272	21,8	6,1	11,6	15,0	18,0	22,0	26,0	29,5	32,0
10-10,9	518	21,2	6,6	9,0	13,5	17,0	21,5	25,5	29,0	32,2
11-11,9	465	20,4	7,0	1,0	12,4	16,0	20,5	25,0	29,4	32,5
12-12,9	449	19,6	7,4	0,0	11,5	15,5	20,0	25,0	28,0	32,0
13-13,9	459	20,2	7,6	0,0	12,0	16,0	20,5	25,0	29,0	34,1
14-14,9	524	20,5	8,0	0,0	11,5	15,7	20,5	25,5	31,0	35,0
15-15,9	497	21,1	8,4	0,0	11,9	16,6	21,5	26,5	31,0	36,0
16-16,9	417	21,2	8,4	0,0	10,9	16,3	21,8	26,7	31,0	36,7
17-17,9	273	22,3	8,9	0,0	12,5	17,0	22,0	29,0	34,0	37,4
Total	3.874	20,9	7,6	2,4	12,4	16,4	21,1	26,0	30,2	34,2

Fuerza



Tu número de abdominales: _____

Tu número de dorsales: _____

Tu número de flexiones de Brazo: _____

Tu número de sentadillas: _____

TABLAS DE REFERENCIA TEST PRUEBAS DE FUERZA

ITEM		BUENO	REGULAR	BAJA DE CONDICION
ABDOMINALES	TODOS	50	40	30
DORSALES	TODOS	100	90	80
FUERZA DE BRAZO	HOMBRE	30	20	15
	MUJER	20	15	10
SENTADILLAS	TODOS	60	50	40

Tablas de resultados

TEST	RESULTADO 1	ESTADO	RESULTADO 2	ESTADO	RESULTADO 3
IMC					
Cardiovascular					
VELOCIDAD					
SALTO					
FLEXIBILIDAD					
F. ABDOMEN					
F. DORSAL					
F. BRAZO					
SENTADILLA					

TEST	1 Trimestre	ESTADO	1 Trimestre	ESTADO	1 Trimestre
IMC					
Cardiovascular					
VELOCIDAD					
SALTO					
FLEXIBILIDAD					
F. ABDOMEN					
F. DORSAL					
F. BRAZO					
SENTADILLA					

OBSERVACIONES:

	Casi todos los días	Más de una vez a la Semana	Casi todos los días a la Semana	Casi todos los meses	Rara vez o nunca
a. Dolor de cabeza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Dolor de estómago	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Dolor de espalda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Bajo estado de ánimo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Irritabilidad o mal genio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Nerviosismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Dificultades para dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Sensación de mareo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	Ni en deacuerdo Ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
a. Me siento frustrado/a con mi apariencia física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Estoy satisfecho/a con mi apariencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Odio mi cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Me siento cómodo/a con mi cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Desprecio mi cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Me gusta mi apariencia a pesar de mis defectos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Mis profesores me animan a expresar mis propias opiniones en las clases	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Nuestros profesores/as nos tratan justamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Cuando necesito ayuda extra, mis profesores me la dan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. La mayoría de mis profesores son amables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Me siento seguro/a en esta escuela/colegio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Siento que pertenezco a esta escuela/colegio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>