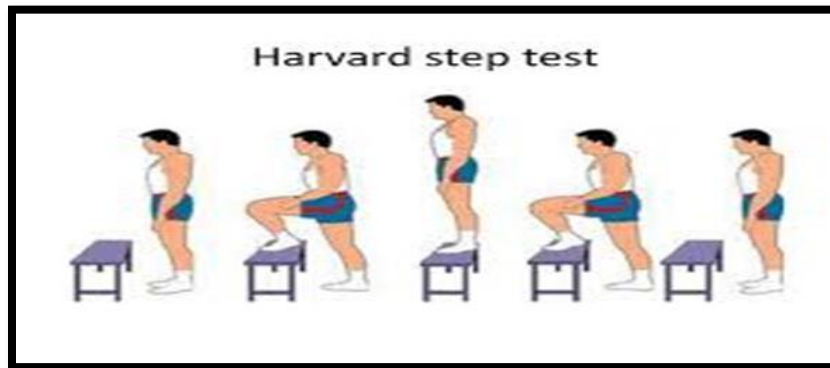




GUÍA N° 2: PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Objetivo:	Evaluar la eficiencia de la Capacidad Cardiovascular durante el periodo de cuarentena
Indicador de Desempeño:	Evalúan las mejoras que han obtenido en su condición física por medio de un test.
Curso:	Octavos Básicos A-B-C
Profesores:	Marcelo Álvarez C. y María José Suárez A.

TEST DE EFICIENCIA DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR (Adaptación Test del Peldaño)



La Prueba del Escalón de Harvard (Harvard Step Test) es una de las muchas formas de calcular la capacidad de recuperación del deportista a través de la frecuencia cardíaca. La Prueba de Harvard es una de las formas más sencillas de evaluar la capacidad cardiovascular.

Está fundamentada en que el tiempo de recuperación después del ejercicio es un índice confiable para valorar la tolerancia aeróbica o aptitud cardio-respiratoria.

PAUTA DE REALIZACIÓN

1. Forma de Ejecución: De pie frente al peldaño el o la ejecutante debe realizar subidas y bajadas con un pie a la vez **durante tres minutos** a una velocidad de una subida y bajada completa cada dos segundos. (Según dibujo adjunto)



2. Medición: Una vez concluida la ejecución se debe realizar la toma de pulso a nivel de carótida o torácica durante quince segundos, luego se multiplica por cuatro, obteniendo la frecuencia cardiaca final por minuto, dato que se deberá contrastar con la "Tabla Tentativa de Eficiencia Cardio-vascular"

3. Materiales: - Reloj Cronometró. (Cronometro de Celular)
- Escalón o peldaño: Altura máxima bajo la línea de la rodilla del ejecutante.

4. Tabla Tentativa de Pulso:

TABLA TENTATIVA DE EFICIENCIA CARDIOVASCULAR DE ALUMNOS Y ALUMNAS DE L.P.S.A.		
NIVEL AVANZADO	130	120 o menos
NIVEL BUENO	140	130
NIVEL INTERMEDIO	150	141
NIVEL DESCENDIDO	160	151

CONSIDERACIONES ESPECIALES.

1.- Se recomienda también utilizar el presente como parte de los ejercicios de condición física (enviada en la Guía N°1). Carga, dos veces de 3 minutos con 5 minutos de descanso. Los alumnos/as del nivel Avanzado se les recomienda realizar el ejercicio con saltos al momento de realizar el cambio de pie.

2.- La tabla Tentativa de Rendimiento, como lo dice su nombre es Tentativa, la que se modificará con los datos que los alumnos y alumnas obtengan en el presente periodo.



BITÁCORA

Dejar registrado del mejor desempeño realizado durante la semana.

Alumno(a): _____ Curso: _____

Cómo completar la tabla

- ✓ Pulso: CANTIDAD EN NÚMEROS (ejemplo: 135)
- ✓ Nivel: DESCENDIDO – INTERMEDIO – BUENO – AVANZADO (tabla tentativa)

SEMANAS	1° CARGA		2° CARGA	
	PULSO	NIVEL	PULSO	NIVEL
30 Marzo 5 de Abril				
6 al 12 Abril				
13 al 19 Abril				
20 al 26 Abril				

EJEMPLO:

SEMANAS	1° CARGA		2° CARGA	
	PULSO	NIVEL	PULSO	NIVEL
30 Marzo 5 de Abril	145	INTERMEDIO	143	INTERMEDIO

