



PERÚ

Ministerio
de Educación

De 1.º a 5.º grado

SEMANA 1

Exploro y reconozco mis capacidades físicas

Tiempo recomendado: 45 a 60 minutos



CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

- Prioriza tu seguridad en los espacios donde desarrolles la actividad. Deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar, así como los materiales a utilizar no deben afectar a tu salud.
- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Ten en cuenta que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o mínimo dos horas después de comer.
- Ten en cuenta que al inicio es recomendable que desarrolles las actividades en compañía de una persona adulta. Según vas progresando lo puedes realizar sola(o) y de forma rutinaria.
- Considera que para mantener tu condición física es recomendable que repitas esta rutina tres veces a la semana como mínimo.
- Si tienes problemas de salud, no desarrolles la actividad hasta que te encuentres en buen estado.
- Recuerda siempre empezar con una activación corporal o calentamiento previo y la recuperación o estiramiento al terminar la rutina.



¿QUÉ NECESITAMOS?

- Contar con internet en tu PC o tu teléfono celular.
- Impresora, o lápiz y papel para para realizar anotaciones.
- Cronometro o reloj para controlar el pulso, puedes utilizar el del teléfono celular.
- Utilizar ropa adecuada para la actividad física, que te permita realizar movimientos con libertad.
- Acondicionar un espacio en la casa, de preferencia que sea libre y ventilado.
- Al terminar la actividad deja limpio y ordenado el espacio de trabajo y realiza tu aseo personal.



¡ATENTA(O), AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO AL DESARROLLO

- Observa el video “Test de Ruffier”, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=a2qTX3IsJak> **La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos.**
- Reflexiona: ¿Sabes si estás preparada(o) para practicar actividades físicas sin perjudicar tu salud? ¿Para qué crees que sirve el Test de Ruffier Dickson?
Para realizar actividades físicas hay que conocer la condición de nuestro organismo, así evitarás hacerte daño al momento de realizarlas.
- A continuación, aplica el Test de Ruffier-Dickson, según el “Protocolo del test de Ruffier” que se adjunta, y anota los resultados del protocolo en la parte final del mismo documento o en una hoja aparte.
- Luego, aplica la fórmula precisada en el protocolo y determina la valoración o resultado en el que te ubicas (“Estado de forma”); de esta manera, sabrás en qué condición física te encuentras para realizar ejercicios físicos y cómo vas mejorando progresivamente según practiques la rutina.
- Practica seguidamente una rutina de ejercicios teniendo en cuenta tus resultados del test.

1. Estado de forma (o condición física) “malo” o “insuficiente”, tu esfuerzo debe ser de corto tiempo y de baja intensidad. No más de 15 segundos por ejercicio y 60 segundos de descanso.

2. Estado de forma (o condición física) “bueno”, “muy bueno” o “excelente”, tu esfuerzo será de más duración, de mayor intensidad y con regularidad para el mantenimiento de tu condición.

Recuerda que en tu rutina cada ejercicio se debe mantener durante 15 a 30 segundos y tener un espacio de tiempo entre cada uno de un minuto para volver a empezar, luego se podrá ir acortando el tiempo de descanso y alargando el tiempo de ejecución de cada ejercicio a medida que vayas progresando.

- Los ejercicios que realices en tu rutina son según tu gusto y elección, puedes acompañarlos con música si deseas motivarte, también puedes hacerlos en grupo.
- Protocolo del test de Ruffier: “Test Ruffier-Dickson”,

<https://www.todomountainbike.net/general/test-de-ruffier-dickson-averigua-cuales-tu-estado-de-forma-sin-salir-de-casa>

La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos.



PROTOCOLO DEL TEST DE RUFFIER

El test de Ruffier es una prueba que permite obtener información estimada sobre nuestra capacidad cardiovascular (del corazón).

Para que evalúes tu capacidad de hacer ejercicios, sigue los siguientes pasos:

- 1.** Contar las pulsaciones en reposo (P1)
- 2.** Realizar 30 sentadillas con la técnica adecuada en 45 segundos a un ritmo constante. Al finalizar el ejercicio, se contarán las pulsaciones (P2).



3. Contar las pulsaciones en reposo (P1)
4. Realizar 30 sentadillas con la técnica adecuada en 45 segundos a un ritmo constante. Al finalizar el ejercicio, se contarán las pulsaciones (P2).

$$\frac{P1 + P2 + P3 - 200}{10}$$

RESULTADO	ESTADO DE FORMA
≤ 0	Excelente (Deportista de élite)
0,1 - 5	Muy Bueno
5,1 - 10	Bueno
10,1 - 15	Insuficiente
15,1 - 20	Malo

Con esta valoración, dispondremos de datos objetivos que servirán de apoyo en el punto de partida de nuestro camino hacia una vida activa, sana y segura.

Datos del estudiante

Nombre y apellidos _____

Edad _____

P1.- Pulso en reposo _____

P2.- Pulso después de la actividad _____

P3.- Pulso después de un minuto. _____

Valoración según tabla de protocolo _____

¿QUÉ APRENDES CON ESTA ACTIVIDAD?

- Identificar tu capacidad cardiovascular para hacer ejercicios físicos.
- Establecer la intensidad y duración de los ejercicios según tu rutina, con base en los resultados obtenidos.

