

Departamento de educación física y salud

Guía de apoyo para octavo básico

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE EVALUACIÓN
01.- Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos: <ul style="list-style-type: none"> • Un deporte individual (gimnasia rítmica, natación, entre otros). • Un deporte de oposición (bádminton, tenis de mesa, entre otros). • Un deporte de colaboración (kayak, escalada, entre otros). • Un deporte de oposición/colaboración (fútbol, vóleybol, rugby, entre otros). • Una danza (folclórica, popular, entre otras). 	<ul style="list-style-type: none"> > Seleccionan y utilizan con un mayor dominio una variedad de habilidades motrices específicas en posiciones de pie y con apoyos invertidos. > Combinan y aplican las habilidades motrices específicas y seleccionan la forma de practicarlas según el contexto. > Demuestran transiciones en los movimientos suaves y lentos, rápidos y fuertes, y en sus combinaciones.
05.- OA 5: Participar y promover una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno; por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> • Promover la práctica regular de actividad física y deportiva. • Participar en la organización de una variedad de actividades físicas y/o deportivas que sean de interés personal y de la comunidad. • Utilizar estrategias para promover la práctica regular de actividad física; por ejemplo: elaborar afiches o diarios murales, entre otras. 	<ul style="list-style-type: none"> > Promueven la práctica regular de actividad física y deportiva. > Demuestran liderazgo en la práctica de actividades físicas específicas. > Realizan campañas motivacionales para la práctica de actividad física al interior de la escuela.

Instrucción:

Determinar en qué condición física te encuentras.

Explicación: a continuación, definiremos varios términos para que puedas desarrollar tu trabajo en casa:

Condición física: La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un superdeportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe. La Condición Física de una persona está determinada por una serie de factores: nos son variables y se pueden modificar, otros son invariables y no permiten ser modificados.

Factores invariables son, por ejemplo, nuestra genética, edad o género. De la misma manera que la genética nos confiere un color de piel determinado, también condiciona la calidad de nuestros músculos, huesos, tendones, etc. De manera que unas personas son muy flexibles, otras fuertes, otras veloces, otros muy coordinados... o todo lo contrario.

Pero no nos olvidemos de los factores variables. Aquí tendríamos que hablar de la alimentación, el descanso, la higiene... y, sobre todo, del entrenamiento. De este modo estaremos modificando nuestra condición física.

Por lo tanto, es posible que una persona con una carga genética muy buena tenga una mala condición física porque no se cuida, ni entrena. De la misma manera, una persona con una mala carga genética puede llegar a tener una buena condición física gracias al entrenamiento, la constancia y el esfuerzo.

(<https://deporteyeducacion.wordpress.com/2008/10/22/la-condicion-fisica/>)

¿Cómo se cuál es mi condición física y cómo puedo evaluarla? Evaluar tu nivel de acondicionamiento físico es la forma más sencilla de saber que tan sano esta tu cuerpo, y determinar tus aptitudes físicas. Antes de empezar una rutina de ejercicios, es muy importante conocer que tan buena condición tienes, esto para saber cuál es tu punto de partida y tener una idea clara de que es lo que quieres lograr.

Es primordial utilizar una báscula que sea precisa y una [tabla de altura y peso](#) confiable para saber en qué rango se encuentra tu cuerpo, para empezar el proceso de conocer tu nivel de condición física.

Determinando el Índice de Masa Corporal (IMC o BMI en siglas en inglés)

Tu IMC o índice de masa corporal es un número que te da el contenido de grasa de acuerdo a la relación de peso y estatura. Esto te da una idea instantánea en qué nivel de salud y acondicionamiento te encuentras.

Cómo calcular el índice de masa corporal (fórmula y ejemplo).

FÓRMULA IMC SISTEMA MÉTRICO

Usando el sistema métrico decimal, tu IMC es tu peso en kilos dividido por tu altura al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$$

Ejemplos IMC

Sistema Métrico:

Un ejemplo de calcular tu índice de masa corporal usando la fórmula del sistema métrico decimal:

- Mi altura = 165 cm (1.65 m).

- Mi peso = 68 kg
- Calculo IMC: $68 \div (1.65)^2 = 24.98$

VALORES DE IMC	LA PERSONA CLASIFICA COMO
IMC < 16	DESNUTRICIÓN GRADO 3
16 IMC < 17	DESNUTRICIÓN GRADO 2
17 IMC < 18,5	DESNUTRICIÓN GRADO 1
18,5 IMC < 25	NORMAL
25 IMC < 30	SOBREPESO GRADO 1
30 IMC < 40	SOBREPESO GRADO 2
IMC 40	SOBREPESO GRADO 3

Calcula tu IMC aquí:

Frecuencia cardíaca objetivo

Dependiendo de tu edad, altura y género, tendrás una frecuencia cardíaca objetivo específico para cuando realices ejercicio. Que es la frecuencia cardíaca que debes mantener durante el ejercicio. Lo primero que necesitas es determinar cuál es tu frecuencia cardíaca en reposo, para eso puedes tomarte el pulso ya sea de tu muñeca, o cuello y contar cuantas pulsaciones tienes

durante 15 segundos. Después toma el resultado y multiplícalo por cuatro para determinar tu ritmo cardíaco actual por minuto.

Usa una calculadora para calcular tu rango de frecuencia cardíaca objetivo, empieza con 220 y resta tu edad (actual) para determinar tu frecuencia cardíaca máxima, A la frecuencia cardíaca máxima multiplícala por 60% y por 85%, los dos números resultantes es el rango en el que te tienes que mantener durante tu rutina de ejercicio.

Evaluación de Condición Aeróbica

Es fácil hacer una prueba para evaluar tu capacidad aeróbica, simplemente con caminar un kilómetro y medio, y registrar el tiempo que te lleva recorrer esa distancia. también es importante registrar tu ritmo cardíaco a la mitad de la prueba y al final.

Tabla Prueba del Kilómetro y Medio Hombres

NIVEL	20-29 AÑOS	30-39 AÑOS	40-49 AÑOS	50-59 AÑOS	60-69 AÑOS	+70 AÑOS
EXCELENTE	<11:54	<12:24	<12:54	<13:24	<14:06	<15:06
BUENA	11:54-13:00	12:24-13:30	12:54-14:00	13:24-14:24	14:06-15:12	15:06-15:48
PROMEDIO	13:01-13:42	13:31-14:12	14:01-14:42	14:25-15:12	15:13-16:18	15:49-18:48
MALA	13:43-14:30	14:13-15:00	14:43-15:30	15:13-16:30	16:19-17:18	18:49-20:18
MUY MALA	>14:30	>15:00	>15:30	>16:30	>17:18	>20:18

Tabla Prueba del Kilómetro y Medio Mujeres

CONDICIÓN 20-29 AÑOS 30-39 AÑOS 40-49 AÑOS 50-59 AÑOS 60-69 AÑOS +70 AÑOS

EXCELENTE	<13:12	<13:42	<14:12	<14:42	<15:06	<18:18
BUENA	13:12-14:06	13:42-14:36	14:12-15:06	14:42-15:36	15:06-16:18	18:18-20:00
PROMEDIO	14:07-15:06	14:37-15:36	15:07-16:06	15:37-17:00	16:19-17:30	20:01-21:48
MALA	15:08-16:30	15:37-17:00	16:07-17:30	17:01-18:06	17:31-19:12	21:49-24:06
MUY MALA	>16:30	>17:00	>17:30	>18:06	>19:12	>24:06

Evaluación de Condición Muscular (Fuerza)

Para determinar qué tan fuerte son tus músculos podemos realizar unas pruebas sencillas como ver que tantas lagartijas o dominadas (pull-ups) podemos hacer en un determinado tiempo. Las dominadas suelen ser más complicadas de hacer que las lagartijas, pero ambos resultados te darán una buena idea de cómo se encuentran tus músculos.

A continuación, te muestro una tabla donde vemos el nivel de acuerdo a las lagartijas que puedas hacer en un minuto (hombres en la posición tradicional de las lagartijas, las mujeres pueden recargar las rodillas en el piso).

Prueba de Fuerza Lagartijas en un minuto - Hombres

NIVEL	20-29 AÑOS	30-39 AÑOS	40-49 AÑOS	50-59 AÑOS	+60 AÑOS
EXCELENTE	>54	>44	>39	>34	>29
BUENA	45-54	35-44	30-39	25-34	20-29
PROMEDIO	35-44	24-34	20-29	15-24	10-19
MALA	20-34	15-24	12-19	8-14	5-9
MUY MALA	<20	<15	<12	<8	<5

Prueba de Fuerza Lagartijas en un minuto - Mujeres

NIVEL	20-29 AÑOS	30-39 AÑOS	40-49 AÑOS	50-59 AÑOS	+60 AÑOS
EXCELENTE	>48	>39	>34	>29	>19
BUENA	34-48	25-39	20-34	15-29	5-19
PROMEDIO	17-33	12-24	8-19	6-14	3-4
MALA	6-16	4-11	3-7	2-5	1-2
MUY MALA	<6	<4	<3	<2	<1

Registra tus resultados

Es recomendable llevar un registro de tus resultados, así podrás volver a hacer las pruebas e ir viendo cómo vas mejorando y te va a servir como motivación ver cómo vas avanzando progresivamente hacia tu meta de tener una mejor condición física, mejor cuerpo, mejor salud, mejor mentalidad.

