



I.- FICHA DE REGISTRO PERSONAL (usted puede hacer otra ficha de registro)

| | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------|--------------------|
| NOMBRE: | | | |
| CURSO: | | MARZO | JULIO |
| MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS | Estatura | | |
| | Peso | | |
| | Índice de masa corporal (IMC) | | |
| | Clasificación IMC | | |
| | Perímetro de cintura (PC) | | |
| | Clasificación PC | | |
| TEST DE: | 1. RUFFIER/DICKSON | | |
| | 2. BURPPE | | |
| | 3. FLEXIBILIDAD DE BRAZOS | | |
| | 4. FLEXIBILIDAD DE PIERNAS | | |
| | 5. FLEXIBILIDAD PROFUNDA | | |
| | 6. FUERZA DE PIERNAS SALTO HORIZONTAL | | |
| | 7. FUERZA DE PIERNAS SALTO VERTICAL | | |
| | 8. ABDOMINALES | | |
| DATOS | LESIONES Y/O ESTADO DE SALUD | | |
| | OBSERVACIONES | | |



II.- EJECUTAR LOS 8 TEST QUE A CONTINUACIÓN SE SEÑALAN Y REGISTRAR LOS RESULTADOS EN LA FICHA DE REGISTRO PERSONAL.

1 Test de RUFFIER-DICKSON

- **Propósito:** Medir la adaptación del corazón al esfuerzo. Utilizamos para ello las alteraciones que se producen en la frecuencia cardíaca en reposo, ante un esfuerzo y tras la recuperación del mismo en un minuto.
 - **Material:** Solo es necesario un reloj con segundo.
 - **Ejecución:** Es importante respetar la ejecución correcta para que el índice final sea fiable.
- 1º.- Se toma el pulso en reposo P1 en 15".
- 2º.- Se hacen 30 flexiones de piernas en 45". El hacerlas en más o menos tiempo altera totalmente el resultado. Para mayor facilidad al llevar el ritmo, saber que a los 15" se deben llevar 10, a los 30" serán 20, para terminar los 45" con 30 flexiones justas.
- 3º.- Tomar el pulso justo al terminar el ejercicio P2. Se toma en 15".
- 4º.- Se toma nuevamente el pulso al minuto de finalizar las flexiones P3 en 15".

| PULSACIONES P1→ | SENTADILLAS | AL TERMINAR P2→ | TRAS 1' P3→ |
|-----------------|-------------|-----------------|-------------|
| | | | |

La fórmula que aplicamos para hallar el índice de Ruffier-Dickson es la siguiente:

$$\frac{(P2 - 70) + (P3 - P1)}{10}$$

P1: pulsaciones en reposo
 P2: pulsaciones en 15" x 4, tras realizar 30 flexiones de piernas en 45"
 P3: pulsaciones en 15" x 4, tras un minuto de reposo

Valoración: 0-3: excelente
 4-6: bueno
 7-15: malo
 >15: muy malo

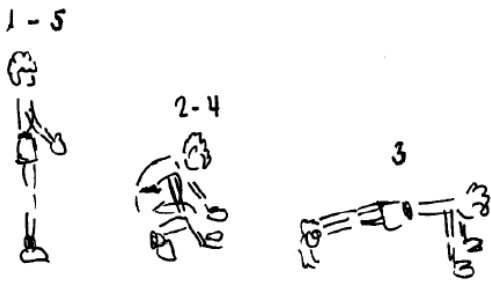
Ejemplo:

$$\frac{(P2 - 70) + (P3 - P1)}{10} = \frac{(130 - 70) + (100 - 80)}{10} = \frac{(60) + (20)}{10} = \frac{80}{10}$$

8
Valoración: malo

❖ Recuerda que cuando tomas el pulso en 15" (15 segundos) debes multiplicar el resultado por 4.

2 Test de BURPEE



- **Propósito:** Mide el grado de resistencia muscular (anaeróbica) ante un esfuerzo.
- **Material:** Un reloj y una superficie lisa.
- **Ejecución:** Repetir tantas veces como se pueda en un minuto este ejercicio completo (de la secuencia 1 a la 5).
- **Anotación:** El numero de repeticiones conseguidas.

3 Test de FLEXIBILIDAD DE BRAZOS

➤ **Propósito:**

Medir la flexibilidad de la articulación del hombro.

➤ **Material:**

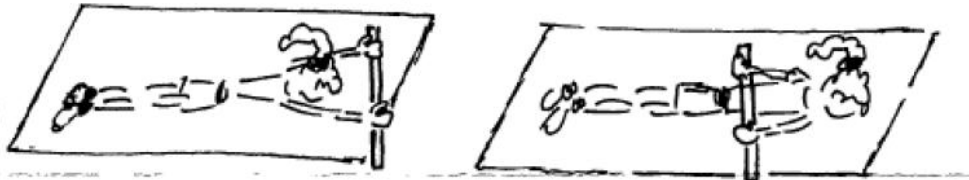
Sirve cualquier objeto alargado no muy grueso que se pueda coger con ambas manos: un palo, una cuerda, etc. Nosotros utilizamos una pica con un metro pegado.

➤ **Ejecución:**

En tendido prono (boca abajo), con los brazos extendidos y la pica sujeta con ambas manos al frente, pasarla hacia atrás, sin flexionar los brazos, y volverla a pasar a la posición inicial. Los dos brazos tienen que ir paralelos tanto para atrás como para adelante (no uno adelantado con respecto al otro). Tratamos de reducir cada vez al máximo la separación entre una y otra mano.

➤ **Anotación:**

La distancia mínima a la que hemos sido capaces de realizar el ejercicio, anotada en centímetros.



4 Test de FLEXIBILIDAD DE PIERNAS

➤ **Propósito:**

Medir la flexibilidad de las piernas con caderas en abducción, es decir separándolas o abriéndolas al máximo.

➤ **Material:**

Un tablero con una cinta métrica.



➤ **Ejecución:**

De pie con el tronco recto y sin inclinarlo hacia delante (podemos ayudarnos sujetándonos en una espaldera), tratamos de separar las piernas lo máximo posible en abducción, procurando no levantar las puntas de los pies del suelo durante el ejercicio.

➤ **Anotación:**

La distancia conseguida en centímetros, midiendo desde el interior de un talón hasta el interior del otro. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

5 Test de FLEXIBILIDAD PROFUNDA

➤ **Propósito:**

Medir la flexibilidad general de las principales articulaciones del cuerpo.

➤ **Material:**

Una superficie marcada como la que se muestra en el dibujo.

➤ **Ejecución:**

Sin zapatillas, con toda la planta del pie apoyada sobre la marca correspondiente. Se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, de forma suave y sin tirones.

Se mantienen unos segundos ambos brazos paralelos (sin adelantar uno con respecto al otro) sobre la cinta en la distancia máxima conseguida. No se permite apoyar las manos sobre la cinta.

➤ **Anotación:**

La distancia máxima en centímetros a la que se ha conseguido llegar con ambas manos. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



6

Test de fuerza de piernas SALTO HORIZONTAL

➤ **Propósito:**

Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

➤ **Material:**

Un metro y una superficie lisa.

➤ **Ejecución:**

Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.



➤ **Anotación:**

La distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

7

Test de fuerza de piernas SALTO VERTICAL

➤ **Propósito:**

Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

➤ **Material:**

Pizarra fijada a la pared con un metro pegado a la misma y tiza, o cualquier otra superficie sobre la que se pueda marcar.

➤ **Ejecución:**

1º Marcar a la máxima altura que se llega con el brazo bien extendido, de pie, lateral a la escala.

2º Separarse ligeramente de la pared y flexionar bien las piernas.

3º Saltar tan alto como se pueda marcando arriba con la mano o la tiza, (no vale tomar impulso previo).

➤ **Anotación:**

La diferencia en centímetros entre la primera marca y la que se hace después de saltar. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



8

Test de fuerza, ABDOMINALES en 30 segundos

➤ **Propósito:**

Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

➤ **Material:**

Una colchoneta o suelo liso. Un reloj o cronómetro.

➤ **Ejecución:**

Tendido supino (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies.

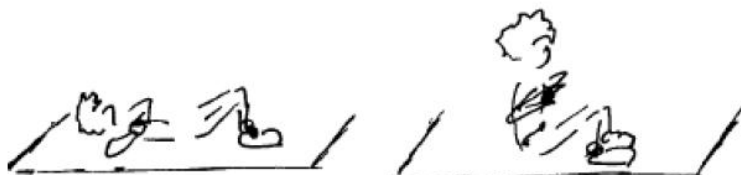
(SOLO PARA FIJAR LA CADERA, PERO EN ESTRICTO RIGOR DEBIESE SER SIN SUJECIÓN)

Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados.

Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por delante del tronco. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse.

➤ **Anotación:**

Solo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dura el ejercicio.





III.- Investigar y redactar protocolos para realizar un test para evaluar la:

- Resistencia cardio-respiratoria:

- Resistencia muscular:

- Flexibilidad:

NO LOS DEBE EJECUTAR.



REFERENCIAS

BATERÍA DE TEST DE APTITUD FÍSICA. Disponible en:
http://prof.webcindario.com/bateria_test.pdf

Martínez, E.(2002). PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA. Editorial Paidotribo.