



Educación física y salud
Brian Mejías Zamora
3ª medio

Guía nº 1

Nombre	
--------	--

Objetivos

- Reconocer IMC y relacionar su estado físico.
- Distinguir capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Conocer capacidades físicas

Datos

TABLA IMC:	Categorías
BAJO PESO	< 20
NORMAL	≥ 20,1 y < 25,6
SOBRE PESO	≥ 25,6 y < 30,3
OBESIDAD	≥ 30,3

Formula = $\text{Peso} / \text{Estatura}^2$

Test de Ruffier	Categorías
Excelente	≥ 0
Muy bien	0,1 y 5
Normal	5,1 y 10
Suficiente	10,1 y 15
Insuficiente	15.1<

$(FC1+FC2+FC3)-200/10$

Preguntas

1. ¿Qué es el IMC y para qué sirve?
2. ¿Qué es el test de Ruffier y para qué sirve?
3. Calcule su IMC y clasifique según la tabla.
4. Realice el test de ruffier según realizado en clases y clasifique su estado físico.
5. Calcule el IMC en los siguientes casos y analice cada caso.
 - a) Mujer mide 1,65 y pesa 45 kilos.
 - b) Hombre de 1,80 y pesa 80 kilos.
 - c) Hombre físico- culturista, mide 1.98 y pesa 116 kilos.
6. Calcule el test de ruffier en las siguientes casos y analice.
 - Una persona obtuvo en su frecuencia cardiaca en reposo 72 pulsaciones p/m por minuto, post ejercicio obtuvo 110 pulsaciones p/m y luego de un minuto de descanso obtuvo 100 pulsaciones p/m





- Una persona obtuvo en su frecuencia cardiaca en reposo 70 pulsaciones p/m por minuto, post ejercicio obtuvo 85 pulsaciones p/m y luego de un minuto de descanso obtuvo 73 pulsaciones p/m
 - Una persona obtuvo en su frecuencia cardiaca en reposo 110 pulsaciones p/m, post ejercicio obtuvo 130 pulsaciones p/m y luego de un minuto de descanso obtuvo 120 pulsaciones p/m .
7. Cual es la diferencia entre Capacidad aeróbica y anaeróbica. Además mencione dos deportes u actividades donde predomine cada condición.
8. Mencione cualidades físicas y diga una actividad donde predomine cada una de ellas.