



Guía nº 1

|        |  |
|--------|--|
| Nombre |  |
|--------|--|

Objetivos

- Reconocer IMC y relacionar su estado físico.
- Distinguir capacidad aeróbica y anaeróbica.
- Conocer capacidades físicas.
- Reconocer musculatura, según su función y participación en los ejercicios.
- Comprender la ingesta de sustrato energético.

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 1,70 y pesa 50 kilos.
  - b) Hombre de 1,80 y pesa 100 kilos.
  - c) Hombre físico- culturista, mide 1.98 y pesa 116 kilos.
6. Calcule el test de ruffier en los siguientes casos y analice.
  - Una persona obtuvo en su frecuencia cardiaca en reposo 82 pulsaciones p/m por minuto, post ejercicio obtuvo 115 pulsaciones p/m y luego de un minuto de descanso obtuvo 105 pulsaciones p/m
  - Una persona obtuvo en su frecuencia cardiaca en reposo 72 pulsaciones p/m por minuto, post ejercicio obtuvo 88 pulsaciones p/m y luego de un minuto de descanso obtuvo 74 pulsaciones p/m





- Una persona obtuvo en su frecuencia cardíaca en reposo 115 pulsaciones p/m, post ejercicio obtuvo 140 pulsaciones p/m y luego de un minuto de descanso obtuvo 125 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.
  9. Investigue los músculos que participan o se involucran en los siguientes ejercicios; Correr, Abdominales, Flexo-extensión de brazo, Saltos, Sentadillas.
  10. Mencione la diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte.
  11. ¿Qué es un musculo agonista, antagonista y sinergista?
  12. ¿Qué es el balance energético? ¿Cuál es la diferencia entre un balance positivo y negativo?