PROPÓSITO:

El estudiante ejecuta el test cardiovascular por medio del protocolo establecido con el fin de conocer el estado de su sistema cardiovascular en correspondencia con el ejercicio físico.

MOTIVACIÓN:

ENLACE PARA ACCEDER AL VIDEO:

https://youtu.be/ocguswC4bQo

EXPLICACIÓN:

EL TEST DE RUFFIER-DICKSON

EL TEST DE FORMA FÍSICA PARA EMPEZAR A HACER EJERCICIOUna forma sencilla y rápida de calcular la capacidad de recuperación del corazón y la resistencia aeróbica es el test de Ruffier, que da la idea de tu forma física. La forma más precisa de hacerlo es con un pulsómetro, aunque te puedes hacer una idea tomando las pulsaciones en la arteria carótida (al lado de la nuez) o en la arteria radial (en la muñeca, en a base del pulgar), pero hay cierto error por el propio tiempo que tardas en contarlas.Cómo conocer nuestra forma física través del test de **Ruffier** que es una prueba que mide la **adaptación de nuestro corazón al esfuerzo físico**, a la capacidad de recuperación cardíaca.El Test de Ruffier-Dickson es un método muy simple y fiable basado en una fórmula que sirve para obtener una valoración acerca del estado de forma de nuestro corazón. Esta prueba puede ser realizada por cualquier persona, por lo que es muy recomendable para todo aquel que quiera conocer el estado de salud de su corazón sin necesidad de salir de casa.El Test de Ruffier-Dickson consiste en realizar una serie de mediciones de nuestra frecuencia cardíaca durante una prueba, que se basa en la realización de 30 flexiones profundas de piernas (quedándose en cuclillas y volviendo a subir), durante 45 segundos. Midiendo la frecuencia cardíaca antes del esfuerzo, inmediatamente después del mismo y seguidamente un minuto después del final del ejercicio, se obtienen unos valores que nos ayudarán a conocer nuestro estado de salud actual gracias a la fórmula de Ruffier.**¿CÓMO REALIZAR EL TEST DE RUFFIER-DICKSON?TEST DE RUFFIER**

Test de Ruffier

Link para acceder al video: https://youtu.be/-7yTja9Dc6k

1.La persona se sitúa de pie para medir su frecuencia cardíaca previa (**P0**) a la realización del esfuerzo.

2.La persona comienza de pie y debe llevar a cabo un total de 30 flexiones profundas de piernas. Esto quiere decir que estando erguida completamente, la persona debe quedarse de cuclillas y volver a subir. Hay que realizar 30 flexiones completas en 45 segundos, no siendo válido el esfuerzo si no se completan las 30 flexiones. Inmediatamente después de terminar la última flexión de piernas, hay que volver a medir la frecuencia cardíaca (**P1**).

3.Transcurrido un minuto después del final del ejercicio de flexiones de piernas, hay que realizar la tercera y última medición de la frecuencia cardíaca (**P2**), dando por finalizado el ejercicio.

Para evaluar los resultados obtenidos y conocer el estado de salud de nuestro corazón, se utiliza la siguiente fórmula propuesta por Ruffier
Indice de Ruffier (I) = (P0 + P1 + P2) - 200 / 10

Dónde P0, P1 y P2 son las mediciones anteriores de nuestra frecuencia cardíaca, que nos servirán para conocer el estado de salud de nuestro corazón basándonos en **una tabla establecida con 5 niveles posibles de estado de salud**:

- **TABLA DE VALOR DEL TEST RUFFIER**
-
- **Menor o igual a cero (0)** **Nivel excelente de su forma física; Tendremos un corazón atlético**
-
- **De 1 a 5** **Nivel óptimo de su forma física, con un corazón fuerte**
-
- **De 6 a 10** • **Nivel aceptable de su forma fisica**
  - **De 10 a 15** • **Nivel bajo de su forma física**

- **Mayor de 16**
  - **No apto para esfuerzos intensos.**
  - **Tendremos un corazón débil o mala forma física**

- **VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA**
- **- 0 = EXCELENTE**
- **1 a 5 = MUY BUENA**
- **5.1 a 10= BUENA**
- **10.1 a 15= REGULAR**
- **15.1 a 20= MALA**

TEST DE RUFFIER

Link para acceder al video: https://youtu.be/yzGL-uuCGbU

EJERCICIOS:

APRENDE A TOMAR TU PULSO

Link para acceder al video: https://youtu.be/dFIhJiMcyk8

De esta manera, podemos averiguar fácilmente sin salir de casa cual es nuestro estado de salud. **Un ejemplo práctico**: imaginemos que hemos calculado nuestras pulsaciones cardíacas en 75 antes de realizar el test. Inmediatamente después de las 30 flexiones de piernas, nuestras pulsaciones se han disparado hasta las 140. Y tras un minuto de recuperación, nuestras pulsaciones se han situado en 95. Con estos valores, la fórmula de Ruffier nos queda así:

Indice de Ruffier (I) = (75 + 140 + 95) - 200 / 10

Sumando las tres frecuencias cardíacas obtenemos el valor 310. Restando 200 nos queda un valor de 110, que dividido entre 10 nos daría un índice de 11. De esta forma, mirando la tabla de resultados de Ruffier, sabríamos que somos aptos para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico o, dicho de otra manera, que podemos comenzar a practicar ejercicio con regularidad para mejorar nuestro estado de salud.

MEDICIÓN PULSO – FRECUENCIA CARDIACA

Link para acceder al video: https://youtu.be/8LfoD0DoZRI

EVALUACIÓN:

ACTIVIDAD: Teniendo en cuenta la explicación sobre el TEST DE RUFFIER, debe realizar todo el protocolo de la prueba, registrar en el cuaderno de apuntes de educación física todo el proceso con su respectivo resultado.

- En la clase virtual evidenciaran la ejecución del test de ruffier, aplicando el procedimiento
- Deben registrar en el cuaderno de apuntes de educación física todo el proceso:

Aplicación de todo el procedimiento, dondedemuestre los resultados de frecuencia cardiaca y su resultado final.

- Los estudiantes que no asisten a la clase virtual, el acudiente tendrán que justificar la inasistencia, y de esta manera podrá el estudiante enviar imagen de todo el proceso
- La siguiente actividad tendrá una valoración de **cinco notas** evidenciadas de la siguiente manera:
  - i.**Dos notas** que consiste en la asistencia, participación, revisión de uniforme y explicación del tema (primera semana)
  - ii.**Tresnotas** en la ejecución y presentación de resultados en la segunda semana

BIBLIOGRAFÍA:

- Cómo el ejercicio físico mejora la salud del corazón ; https://youtu.be/ocguswC4bQo.

- Anatomía del corazón; https://youtu.be/zl-ae3xthVE
- Aprende a tomar tu pulso; https://youtu.be/dFIhJiMcyk8
- TEST DE RUFFIER DICKSON; https://youtu.be/yzGL-uuCGbU