

NOMBRE: _____ GRUPO: _____

HOJA DE REGISTROTEST DE RUFFIER- DICKSON

El Test de Ruffier-Dickson es un test que se utiliza en las clases de Educación Física para determinar la forma física de los alumnos. Este test fue ampliamente utilizado en Francia en la década de los 80 para obtener la condición física de los atletas.

INSTRUCCIONES

1. Tomar el pulso en reposo en 6 segundos y multiplicarlo por 10. (P1).
2. Realizar 30 sentadillas en 45 segundos con las manos en las caderas al ritmo que marque el profesor.
3. Tomar el pulso inmediatamente después de hacer las 30 sentadillas en 6 segundos y multiplicarlo por 10. (P2).
4. Esperar 1 minuto y volver a tomar el pulso de nuevo en 6 segundos y multiplicarlo por 10. (P3).

Cuando tengas los 3 datos de los pulsos (P1, P2 Y P3) debes utilizar la fórmula de Ruffier-Dickson.

COEFICIENTE DE RUFFIER-DICKSON

$$R = \frac{(P1+P2+P3) - 200}{10} = \frac{(\quad + \quad + \quad) - 200}{10} =$$

Ahora compara tu resultado con la tabla de abajo.

| | |
|-----------|-----------|
| MUY BUENA | 0 |
| BUENA | 1 a 5 |
| NORMAL | 6 a 10 |
| MALA | 11 a 15 |
| MUY MALA | Más de 15 |

R =

TU CONDICIÓN FÍSICA ES...

NOMBRE: _____ GRUPO: _____

HOJA DE REGISTROTEST DE RUFFIER- DICKSON

El Test de Ruffier-Dickson es un test que se utiliza en las clases de Educación Física para determinar la forma física de los alumnos. Este test fue ampliamente utilizado en Francia en la década de los 80 para obtener la condición física de los atletas.

INSTRUCCIONES

5. Tomar el pulso en reposo en 6 segundos y multiplicarlo por 10. (P1).
6. Realizar 30 sentadillas en 45 segundos con las manos en las caderas al ritmo que marque el profesor.
7. Tomar el pulso inmediatamente después de hacer las 30 sentadillas en 6 segundos y multiplicarlo por 10. (P2).
8. Esperar 1 minuto y volver a tomar el pulso de nuevo en 6 segundos y multiplicarlo por 10. (P3).

Cuando tengas los 3 datos de los pulsos (P1, P2 Y P3) debes utilizar la fórmula de Ruffier-Dickson.

COEFICIENTE DE RUFFIER-DICKSON

$$R = \frac{(P1+P2+P3) - 200}{10} = \frac{(\quad + \quad + \quad) - 200}{10} =$$

Ahora compara tu resultado con la tabla de abajo.

| | |
|-----------|-----------|
| MUY BUENA | 0 |
| BUENA | 1 a 5 |
| NORMAL | 6 a 10 |
| MALA | 11 a 15 |
| MUY MALA | Más de 15 |

R =

TU CONDICIÓN FÍSICA ES...

NOMBRE: _____ GRUPO: _____

HOJA DE REGISTROTEST DE HARVARD O TEST DEL ESCALÓN

El Test de Harvard o del escalón es un test utilizado en las clases de Educación Física para conocer la forma física de los alumnos. Fue desarrollado en la Universidad de Harvard en 1943, siendo un test de resistencia cardiovascular. Es una buena medida de la condición física y la capacidad de recuperación de una persona después de un ejercicio fatigoso.

INSTRUCCIONES

9. El banco debe tener una media aproximada a la altura de la rodilla del sujeto.
10. Se deben realizar subidas y bajadas del banco durante 5 minutos; la mitad del tiempo se realizará subiendo primero con la pierna derecha y la otra mitad del tiempo subiendo con la pierna izquierda.
11. El ritmo será de 20 subidas y bajadas por minuto, es decir, una subida y bajada cada 3 segundos.
12. Medir el pulso entre 1 minuto y 1 minuto y medio después de haber terminado el test. (P1)
13. Medir el pulso entre 2 minutos y 2 minutos y medio después de haber terminado el test. (P2)
14. Medir el pulso entre 3 minutos y 3 minutos y medio después de haber terminado el test. (P3)

COEFICIENTE DEL TEST DE HARVARD

$$H = \frac{30.000}{2 \times (P1+P2+P3)}$$

$$H = \frac{30.000}{2 \times (\quad + \quad)}$$

Ahora compara tus resultados con la tabla de abajo.

| | |
|-----------|---------|
| MUY BUENO | >90 |
| BUENO | 81 a 90 |
| NORMAL | 66 a 80 |
| MALA | 56 a 65 |
| MUY MALA | <55 |

$$H = \boxed{\quad}$$

TU CONDICIÓN FÍSICA ES...

NOMBRE: _____ GRUPO: _____

HOJA DE REGISTRO

TEST DE HARVARD O TEST DEL ESCALÓN

El Test de Harvard o del escalón es un test utilizado en las clases de Educación Física para conocer la forma física de los alumnos. Fue desarrollado en la Universidad de Harvard en 1943, siendo un test de resistencia cardiovascular. Es una buena medida de la condición física y la capacidad de recuperación de una persona después de un ejercicio fatigoso.

INSTRUCCIONES

15. El banco debe tener una media aproximada a la altura de la rodilla del sujeto.
16. Se deben realizar subidas y bajadas del banco durante 5 minutos; la mitad del tiempo se realizará subiendo primero con la pierna derecha y la otra mitad del tiempo subiendo con la pierna izquierda.
17. El ritmo será de 20 subidas y bajadas por minuto, es decir, una subida y bajada cada 3 segundos.
18. Medir el pulso entre 1 minuto y 1 minuto y medio después de haber terminado el test. (P1)
19. Medir el pulso entre 2 minutos y 2 minutos y medio después de haber terminado el test. (P2)
20. Medir el pulso entre 3 minutos y 3 minutos y medio después de haber terminado el test. (P3)

COEFICIENTE DEL TEST DE HARVARD

$$H = \frac{30.000}{2 \times (P1+P2+P3)}$$

$$H = \frac{30.000}{2 \times (\quad + \quad)}$$

Ahora compara tus resultados con la tabla de abajo.

| | |
|-----------|---------|
| MUY BUENO | >90 |
| BUENO | 81 a 90 |
| NORMAL | 66 a 80 |
| MALA | 56 a 65 |
| MUY MALA | <55 |

$$H = \boxed{\quad}$$

TU CONDICIÓN FÍSICA ES...