**R E P O R T E: DR Ejercicio físico y manejo del estrés**

13/09/2020

11/09/2020

**1**

**ESTADO DE AVANCE No. FECHA DE ENVIO FECHA PLAZO DE ENTREGA RESULTADOS**

robertoarayaday@gmail.com

Roberto Araya Day

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: MAIL**

Carolina Andrade

**PROFESOR RESPONSABLE:**

**TEST DE BROOTZMANN - DIAGNÓSTICO *Materiales necesarios:*** lápiz, papel, colchoneta o similar, cronómetro o ejecutar el test viendo el video que indica el tiempo  
**https://drive.google.com/file/d/1xLgRb2EXnLAO0P\_83iIEU3NHBb4YprKf/view?usp=sharing**

**Cuánto tiempo logró mantener la plancha según indica el test? Marque con una cruz donde corresponda.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tiempo** |  |
| **1’** |  |
| **1’ a 1’15’’** |  |
| **1’15’’ a 1’30’’** |  |
| **1’30‘’ a 1’45’’** |  |
| **1’45’’ a 2’** |  |
| **2’ a 2’15’’** |  |
| **2’15’’ a 2’30’’** |  |
| **2’30’’ a 3’** | **X** |

**COMENTARIOS U OBSERVACIONES AL EJECUTAR EL TEST.**

**LINK DE LA GRABACIÓN DEL TEST**

**TEST DE RUFFIER – DIAGNÓSTICO *Materiales necesarios:*** lápiz, papel, cronómetro y app de metrónomo (60 segundos)

**https://drive.google.com/file/d/1Wyh4fQzyOEGQEQz3a\_Hu19V\_I74Ocljn/view**

|  |  |
| --- | --- |
| **TIPO DE PULSO** | **DATO REGISTRADO** |
| P0 Pulso Basal | 92 |
| P1 Pulso Adaptación | 148 |
| P2 Pulso Recuperación | 116 |

Aplicar fórmula: **(P0 + P1 + P2 ) - 200 / 10**

DAMAS: 30 repeticiones VARONES: 40 repeticiones

Procurar no emplear más de 45 segundos en la ejecución, seguir el ritmo de ejecución de las sentadillas con el metrónomo en 60 segundos (sentadilla con los brazos extendidos al frente)

**Resultado:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NIVELES DE ESTADO DE SALUD** | | **MI RESULTADO FUE**:  Escribe el número en la celda que corresponda. |
| **0 a 4** | Forma física óptima, tendremos un corazón atlético |  |
| **4 a 8** | Forma física aceptable, con un corazón fuerte |  |
| **8 a 12** | Apto para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico |  |
| **12 a 16** | Realizar revisión médica previa a un programa suave de ejercicio en gimnasio, ya que nuestra forma física es normal |  |
| **Más de 16** | No apto para esfuerzos intensos, tendremos un corazón débil o mala forma física. |  |

**COMENTARIOS U OBSERVACIONES AL EJECUTAR EL TEST**

**LINK DE LA GRABACIÓN DEL TEST**