

NOME E APELIDOS:

CURSO:

DATA DE NACEMENTO:

DATA DA VALORACIÓN:

VALORACIÓN DA RECUPERACIÓN CARDÍACA

1) Índice de Ruffier-Dickson:

Obxectivo: Medir a adaptación cardiovascular ao esforzo.

Desenvolvemento: Efectúase unha toma de pulsacións en repouso (P0). O alumno, colocado de pé e costas rectas debe realizar 30 flexo-extensións de pernas en 45 segundos. Ao finalizar o exercicio tómanse novamente as pulsacións ao acabar (P1) e ao minuto seguinte (P2).

P0: pul/min

P1: pul/min

P2: pul/min

- Cálculo do Índice de Ruffier- Dickson (IRD): Esta fórmula indica cal é o teu índice:

$$\text{Índice de Ruffier - Dickson} = \frac{(P0 + P1 + P2) - 200}{10}$$

*Mide as pulsacións en repouso (de pé ou sentado) durante 1 minuto (ou durante 15 sg. multiplicadas por 4 para coñecer as pulsacións equivalentes por minuto).



► O MEU I.R.D. É:

Valoración do test:

Igual a 0	Entre 0,1 e 5	Entre 5,1 e 10	Entre 10,1 e 15	Entre 15,1 e 20
Excelente	Boa	Media	Lenta	Moi lenta

2) Test do chanzo de Harvard:

Obxectivo: Medir a adaptación cardiovascular ao esforzo de tipo aeróbico.

Desenvolvemento: Consiste en baixar e subir un chanzo de 50 centímetros de altura durante 5 minutos cunha frecuencia de 30 ciclos por minuto (1 ciclo cada 2sg.). Cando o alumno remata a proba séntase e realízanse tres tomas de pulso, de 30 segundos cada unha, do seguinte modo, 1 min. despois de finalizar (P0), a os 2min de finalizar (P1) e aos 3 min. de finalizar (P2).

P0: pul/min

P1: pul/min

P2: pul/min

Esta fórmula indica cal é o teu índice:

$$\text{Índice Test do chanzo} = \frac{30000}{(P0 + P1 + P2)}$$

*o numerador na fórmula corresponde a: (duración da proba x 100)

► O MEU RESULTADO É:

Valoración do test:

Máis de 90	Entre < 90 e 80	Entre < 80 e 55	Menor de 55
Moi boa	Boa	Moderada	Moi lenta

3) Test de Burpee:

Obxectivo: Medir a resistencia de tipo anaeróbica e a adaptación cardiovascular ao esforzo de tipo anaeróbico.

Desenvolvemento: O alumno realiza o exercicio, o indicado no grafico a continuación, o maior numero de veces posibles en 1 minuto. O exercicio consta de cinco posición ou tempos.

Normas: Considérase un exercicio completo cando o alumno partindo da posición 1 pasa á 5 realizando correctamente as posicións 2,3 e 4. Contamos o número de repeticións completas e correctamente executadas

► O MEU NÚMERO DE REPETICIÓNS:



Valoración do test:

Máis de 55	Entre < 55 e 45	Entre < 45 e 35	Entre < 35 e 20	Menos de 20
Excelente	Boa	Media	Baixa	Moi baixa