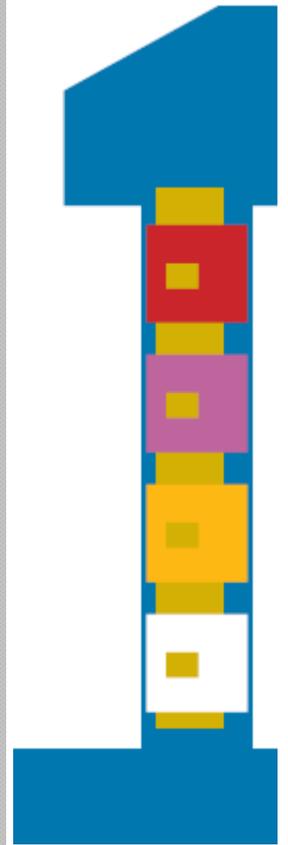


# RESPIRACIÓN Y TERAPIA AERÓBICA



FICHA NÚMERO: 201

**TAREA AERÓBICA 1. Valoración de la resistencia cardiorrespiratoria. TEST DE CAMINAR. Caminar la mayor distancia posible en un tiempo de 4 minutos.**



ALUMNOS	NOMBRE	Metros andados	Tasa Cardiaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____
ALUMNO 11.	_____	_____	_____

Material Necesario: gimnasio, Cinta métrica para medir el aula; Medición tasa cardiaca

FICHA NÚMERO: 202

TAREA AERÓBICA 2. Valoración de la resistencia cardiorrespiratoria.

TEST DE CAMINAR. Caminar UN Kilómetro y medir el tiempo que se tarda.



ALUMNOS	NOMBRE	Tiempo tardado	Tasa Cardiaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

Material Necesario: gimnasio, Cinta métrica para medir el aula; Medición tasa cardiaca

**FICHA NÚMERO: 203**

**TAREA AERÓBICA 3. Valoración de la resistencia cardiorrespiratoria.**

**PRUEBA DE ASTRAND Y RIHMING. Subir un escalón en 25 ocasiones y ver lo que tarda.**



ALUMNOS	NOMBRE	Tiempo tardado	Tasa Cardiaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

**Material Necesario: gimnasio, Cinta métrica para medir el aula; Medición tasa cardiaca**

**FICHA NÚMERO: 204**

**TAREA AERÓBICA 4.** Valoración de la resistencia cardiorrespiratoria.

**PRUEBA DE ASTRAND Y RIHMING.** Subir un escalón durante 3 minutos y medir el número de subidas.



ALUMNOS	NOMBRE	Veces que sube	Tasa Cardíaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

**Material Necesario:** gimnasio, Cinta métrica para medir el aula; Medición tasa cardíaca

**FICHA NÚMERO: 205**

TAREA AERÓBICA 5. Valoración de la resistencia cardiorrespiratoria.

**VALORACIÓN DE LA FUERZA EN EXTREMIDADES SUPERIORES.**

Flexiones con un peso en el brazo determinado y se miden las repeticiones a los 30 segundos.



ALUMNOS	NOMBRE	Veces que repite	Tasa Cardiaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

**Material Necesario:** gimnasio, Algún tipo de peso controlado, por ejemplo, barras de hierro

FICHA NÚMERO: 206

TAREA AERÓBICA 6. Valoración de la resistencia cardiorrespiratoria. VALORACIÓN DE LA FUERZA EN EXTREMIDADES INFERIORES. Sentarse y levantarse de la silla durante 30 segundos. Medir el número de veces que lo hace.



ALUMNOS	NOMBRE	Veces que repite	Tasa Cardiaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

Material Necesario: gimnasio, Algún tipo de peso controlado, por ejemplo, barras de hierro

FICHA NÚMERO: 207

TAREA AERÓBICA 7. Valoración de la resistencia cardiorrespiratoria. VALORACIÓN DE LA FUERZA EN EXTREMIDADES INFERIORES. Sentarse y levantarse de la silla 10 veces. Medir el tiempo que tarda en hacerlo.



ALUMNOS	NOMBRE	Tiempo que tarda	Tasa Cardíaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

Material Necesario: gimnasio, Algún tipo de peso controlado, por ejemplo, barras de hierro

**FICHA NÚMERO: 208**

**TAREA AERÓBICA 8. CAMINAR LEVANTANDO LAS RODILLAS (30 segundos) en una dirección y al pasar el tiempo lo mismo en dirección contraria.**



ALUMNOS	NOMBRE	Recorrido	Tasa Cardíaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

**Material Necesario: gimnasio, Algún tipo de peso controlado, por ejemplo, barras de hierro**

**FICHA NÚMERO: 209**

TAREA AERÓBICA 8. CAMINAR TOCANDO CON EL TALÓN LOS GLÚTEOS (30 segundos) en una dirección y al pasar el tiempo lo mismo en dirección contraria.



ALUMNOS	NOMBRE	Recorrido	Tasa Cardíaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

Material Necesario: gimnasio, Algún tipo de peso controlado, por ejemplo, barras de hierro

**FICHA NÚMERO: 210**

TAREA AERÓBICA 8. CAMINAR NADANDO CON UN BRAZO HACIA ADELANTE (30 segundos) en una dirección y al pasar el tiempo lo mismo en dirección contraria.



ALUMNOS	NOMBRE	Recorrido	Tasa Cardíaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

Material Necesario: gimnasio, Algún tipo de peso controlado, por ejemplo, barras de hierro

**FICHA NÚMERO: 211**

TAREA AERÓBICA 8. CAMINAR NADANDO CON UN BRAZO HACIA ATRÁS (30 segundos) en una dirección y al pasar el tiempo lo mismo en dirección contraria.



ALUMNOS	NOMBRE	Recorrido	Tasa Cardíaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

Material Necesario: gimnasio, Algún tipo de peso controlado, por ejemplo, barras de hierro

FICHA NÚMERO: 212

TAREA AERÓBICA 8. CAMINAR NADANDO CON LOS DOS BRAZOS HACIA ADELANTE (30 segundos) en una dirección y al pasar el tiempo lo mismo en dirección contraria.



ALUMNOS	NOMBRE	Recorrido	Tasa Cardíaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

Material Necesario: gimnasio, Algún tipo de peso controlado, por ejemplo, barras de hierro

**FICHA NÚMERO: 213**

TAREA AERÓBICA 8. CAMINAR NADANDO CON LOS DOS BRAZOS HACIA ATRÁS (30 segundos) en una dirección y al pasar el tiempo lo mismo en dirección contraria.



ALUMNOS	NOMBRE	Recorrido	Tasa Cardíaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

Material Necesario: gimnasio, Algún tipo de peso controlado, por ejemplo, barras de hierro

FICHA NÚMERO: 214

TAREA AERÓBICA 8. BAILAR DURANTE UNA CANCIÓN (LO QUE DURE).



ALUMNOS	NOMBRE	Recorrido	Tasa Cardíaca
ALUMNO 1.	_____	_____	_____
ALUMNO 2.	_____	_____	_____
ALUMNO 3.	_____	_____	_____
ALUMNO 4.	_____	_____	_____
ALUMNO 5.	_____	_____	_____
ALUMNO 6.	_____	_____	_____
ALUMNO 7.	_____	_____	_____
ALUMNO 8.	_____	_____	_____
ALUMNO 9.	_____	_____	_____
ALUMNO 10.	_____	_____	_____

Material Necesario: gimnasio, Algún tipo de peso controlado, por ejemplo, barras de hierro