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

**1**

**ESTADO DE AVANCE No. FECHA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: MAIL**

**PROFESOR RESPONSABLE:**

**TEST DE BROOTZMANN - DIAGNÓSTICO**

 **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’** |  |

**COMENTARIOS U OBSERVACIONES AL EJECUTAR EL TEST:** <https://drive.google.com/file/d/1xLgRb2EXnLAO0P_83iIEU3NHBb4YprKf/view>

**TEST DE RUFFIER - DIAGNÓSTICO**

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

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

**Resultado:**

|  |  |
| --- | --- |
| **NIVLES 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:** <https://drive.google.com/file/d/13s-33GRFTIqTeC-r3-r6eyJTrzsKe3YI/view>