

ÁREA 2. RESPIRACIÓN Y TERAPIA AERÓBICA

Programa de Actuación Cognitiva Integral en Demencias (PACID) del Centro de Referencia Estatal de Alzheimer y otras Demencias (CREA)



Coordinador:
Juan José García Meilán
Salamanca, junio 2011

Ficha 201

Área: 2



Respiración

Contenido:

Resistencia
aeróbica

Título Actividad:

TEST DE CAMINAR 1


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 202

Área: 2  Respiración	Contenido: Resistencia aeróbica	Título Actividad: TEST DE CAMINAR 2
--	--	---

TAREA AERÓBICA 2. Valoración de la resistencia cardiorrespiratoria.

TEST DE CAMINAR. Caminar dos Kilómetros 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 203

Área: 2  Respiración	Contenido: Resistencia aeróbica	Título Actividad: TEST DE ASTRAND Y RIHMING 1
--	--	--

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 204

Área: 2  Respiración	Contenido: Resistencia aeróbica	Título Actividad: TEST DE ASTRAND Y RIHMING 2
--	--	--

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 205

Área: 2



Respiración

Contenido:

Resistencia
aeróbica

Título Actividad:

FUERZA EN EXTREMIDADES
SUPERIORES

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 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 206

Área: 2



Respiración

Contenido:

Resistencia
aeróbica

Título Actividad:

FUERZA EN EXTREMIDADES
INFERIORES 1

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 207

Área: 2



Respiración

Contenido:

Resistencia
aeróbica

Título Actividad:

FUERZA EN EXTREMIDADES
INFERIORES 2

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 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 208

Área: 2



Respiración

Contenido:

Resistencia
aeróbica

Título Actividad:

FUERZA EN EXTREMIDADES
INFERIORES 3


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 209

Área: 2  Respiración	Contenido: Resistencia aeróbica	Título Actividad: FUERZA EN EXTREMIDADES INFERIORES 4
--	--	--

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 210

Área: 2



Respiración

Contenido:
Resistencia
aeróbica

Título Actividad:
FUERZA EN EXTREMIDADES
SUPERIORES 2

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 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 211

Área: 2



Contenido:
Resistencia
aeróbica

Título Actividad:
FUERZA EN EXTREMIDADES
SUPERIORES 3

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 212

Área: 2



Respiración

Contenido:
Resistencia
aeróbica

Título Actividad:
FUERZA EN EXTREMIDADES
SUPERIORES 4


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 213

Área: 2  Respiración	Contenido: Resistencia aeróbica	Título Actividad: FUERZA EN EXTREMIDADES SUPERIORES 5
--	--	--


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 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 214

Área: 2  Respiración	Contenido: Resistencia aeróbica	Título Actividad: Actividad física
--	--	--

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



ALUMNOS	NOMBRE	Recorrido	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