

Liceo Politécnico San Luis

Departamento de Educación Física

Guía n°5

“Test físicos y su importancia”

Asignatura: Educación Física y Salud

Profesor: Javier Maira Bravo

Nivel: Primero medio

Fecha de publicación: 6 de julio

Fecha de entrega: 20 al 24 de Julio

Contacto del docente: javiermairab@gmail.com, +566976971611

Horario de atención: lunes a viernes de 9 a 17 hrs.

Objetivo de aprendizaje: OA 3

Indicador de evaluación: “Aplican un test para evaluar su condición física”

NOMBRE

ALUMNO _____ CURSO _____

Instrucciones:

Coloca tu nombre, apellido y curso. Lee atentamente todo el documento Cuando hayas respondido toda la guía, envíala al correo javiermairab@gmail.com, recuerda que puede ser desarrollada en tu cuaderno y enviar las fotos al mismo correo electrónico. En el correo que envíes, debes poner claramente tu nombre, curso, asignatura y número de guía.

LOS EJERCICIOS Y SUS BENEFICIOS (LEE ATENTAMENTE)

Es de conocimiento de todos que la práctica constante de ejercicio físico tiene efectos positivos sobre la salud física y mental. Mentalmente podemos decir que desarrolla tu autoestima, las relaciones entre las personas mejoran, entre otros tantos. Además existen los beneficios a nivel físico en los que profundizaremos un poco más:

- a) **Beneficios de trabajar los brazos:** En primer lugar, fortalece la parte superior del cuerpo, Además, con el abdomen recto durante el ejercicio, estarás estabilizando la columna vertebral, lo que a su vez fortalece y tonifica el abdomen, otro de los beneficios es que aumenta la masa ósea. Por último, dan al cuerpo un impulso de energía. Esto se debe a que el movimiento mejora la circulación, acumula calor en el cuerpo y se dispara hasta el cerebro para trabajar más eficientemente.

- b) **Beneficios de trabajar los abdominales:** Reduce el dolor de espalda, especialmente la espalda media y baja. Mejora la postura, ayuda a prevenir lesiones, mejora el equilibrio. Mejorar el rendimiento deportivo, entre otros.

- c) **Beneficios de trabajar las piernas:** mejora la estética, fortalece tus músculos, te permite facilitar la ejecución de cualquier deporte, permite que tus desplazamientos sean más efectivos, desarrollas huesos y articulaciones más fuertes, entre otros, aumentas tu resistencia general.

Actividad

A continuación encontrarás 3 test físicos los cuales deberás aplicar, son fáciles de implementar lo que permite que cualquier persona pueda realizarlos, requieren materiales y condiciones básicas. Después de aplicar cada test, debes responder las preguntas al final de la guía.

Test de push up/flexiones de brazos (lagartijas) en 1 minuto.

Objetivo:

Estimar el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos.

Materiales:

- Cronómetro o celular
- Superficie plana antideslizante.

Indicaciones:

- Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.

Descripción del ejercicio:

- Posición inicial: acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros, separadas por el ancho de los mismos; pueden escoger entre 2 posiciones, apoyando rodillas o apoyando punta de los pies (tienes que hacer la que más te acomode). La cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta. Teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos.



OPCION 1



OPCION 2

- Desarrollo: desde la posición inicial ejecute una flexo-extensión de los brazos, llevando los codos hacia fuera y sin parar regresar a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las repeticiones que el evaluado pueda lograr de forma completa y con buena postura en el tiempo establecido. Valores de referencia:

En la tabla se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de evaluado, en base a las repeticiones realizadas.

VALORES	Hombres	Mujeres
Excelente	>= 49	>= 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Test abdominales en 1 minuto.

Objetivo:

Estimar el nivel de fuerza resistencia en los músculos abdominales.

Materiales:

- Cronómetro o celular.
- Superficie plana antideslizante.

Indicaciones metodológicas:

- Mantener las piernas flexionadas.
- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros.
- El ejercicio solamente será válido cuando la repetición sea correcta.

Descripción del ejercicio

- Posición inicial: acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho o tras la cabeza sin entrelazar los dedos. El evaluado debe sujetarse de los pies para realizar el ejercicio (alguien debe ayudarte o algo debe presionar tus pies al piso).



- Desarrollo: desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logra completar con técnica adecuada en el tiempo establecido.

En la tabla se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la tu condición, en base a la cantidad de abdominales que lograste hacer en 1 minuto.

HOMBRES			
	Menos de 35 años	35-44 años	Más de 45 años
Excelente	60	50	40
Buena	45	40	25
En el margen	30	25	15
Necesita trabajar	15	10	5
MUJERES			
	Menos de 35 años	35-44 años	Más de 45 años
Excelente	50	40	30
Buena	40	25	15
En el margen	25	15	10
Necesita trabajar	10	6	4

Test salto de longitud sin carrera de impulso.

Objetivo:

Estimar el nivel de fuerza explosiva (potencia) de tus piernas.

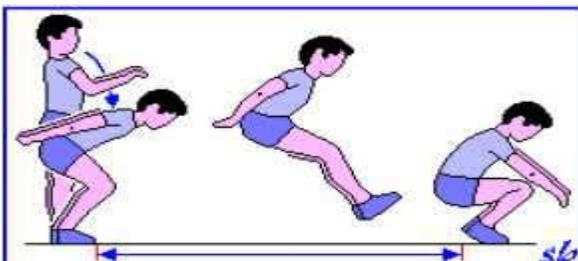
Materiales:

- Superficie plana.
- Cinta métrica.

Indicaciones:

- Marcar en la superficie plana un punto A, para que este sea el punto de inicio.
- Verificar que los pies del evaluado se encuentren en la línea de despegue.

- Verificar que los pies del evaluado se encuentren apoyados en su totalidad.



A (punto de despegue)

B (punto de aterrizaje)

Descripción del ejercicio:

- Posición inicial: de pie, pies separados a lo ancho de las caderas y pegados a la línea de despegue. Brazos extendidos arriba y al frente, el tronco ligeramente inclinado hacia delante.
- Desarrollo: desde la posición inicial, se realiza una flexión de rodillas seguido de un balanceo de brazos, posteriormente un movimiento explosivo de salto hacia delante tratando de alcanzar la mayor distancia posible. La caída debe ser equilibrada y sin el apoyo de las manos en el piso, se repite la prueba tres veces y se toma el salto con mayor distancia alcanzada tomando como referencia la punta de los pies. Valores de referencia:

En la tabla se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la tu condición, en base a la distancia recorrida.

Calificación	Mujeres (metros)	Hombres (metros)
Excelente	≥ 1.90	≥ 2.30
Bueno	1.89-1.75	2.29-2.05
Normal	1.74-1.60	2.04-1.85
Puede mejorar	1.59-1.45	1.84-1.65
Debe esforzarse	≤ 1.44	≤ 1.64

Preguntas:

- 1.- ¿Cuál fue tu resultado según la tabla de los ejercicios de brazos?
- 2.- ¿Cuál fue tu resultado según la tabla de los ejercicios de abdomen?
- 3.- ¿Cuál fue tu resultado según la tabla de los ejercicios de piernas?
- 4.-¿Qué conclusiones sacas a partir de los resultados?
- 5.- ¿Crees que el ejercicio ayuda a mantenerte fuerte contra las enfermedades? (investiga para responder)
- 6.- ¿El deporte desarrolla tu inteligencia? (investiga para responder)

Desarrollo :