

ANEXO 1: PRUEBAS PARA LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA –SALUD

(1º Bachillerato)

NOMBRE: _____

CURSO: _____

COMPAÑERO QUE EVALÚA: _____

FECHA 1ª EVALUACIÓN: _____

FECHA 2ª EVALUACIÓN: _____

A CONTINUACIÓN SE TE PRESENTAN VARIAS PRUEBAS PARA EVALUAR TU NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD. ESTAS PRUEBAS DE EVALUACIÓN CONSTITUYEN EL PUNTO DE INICIO DE TU PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, Y TE SERVIRÁN PARA CONOCER CUAL ES TU ESTADO DE FORMA ACTUAL, PODER TOMAR CONCIENCIA DE CÓMO ES ESTE RESPECTO A TUS COMPAÑER@S Y COMPARAR LOS RESULTADOS CON LOS QUE OBTENGAS DESPUÉS DE PONER EN PRÁCTICA TU ENTRENAMIENTO.

AQUELLAS CAPACIDADES FÍSICAS QUE SE RELACIONAN CON LA SALUD SON:

- RESISTENCIA AERÓBICA
- FUERZA RESISTENCIA
- FLEXIBILIDAD

RESISTENCIA

Prueba:

Course Navette o test de Leger-Lambert.

Objetivo:

Comprobar la potencia aeróbica máxima y determinar el consumo de oxígeno.

Material:

Superficie llana de 20 metros, un radiocassette y una cinta magnetofónica con el registro del protocolo.

Descripción de la prueba:

Esta prueba que data de 1981, consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros a una velocidad progresiva que comienza a 8 Km/h. y va aumentando, de forma paulatina, cada minuto 0,5 Km/h.

Los alumnos se sitúan detrás de la línea de salida a 1 metro de distancia entre ellos. Puesto en marcha el cassette, los alumnos al oír la señal de salida, se desplazan hacia el otro lado hasta pisar la línea que marca la distancia de 20 metros en el momento que indica la cinta, girando sobre sí mismos y continuando la carrera una vez oída la señal. Es imprescindible seguir el ritmo que marque la cinta magnetofónica.

Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno no pueda llegar a pisar la línea en el momento que lo señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último periodo que haya escuchado.

Reglas:

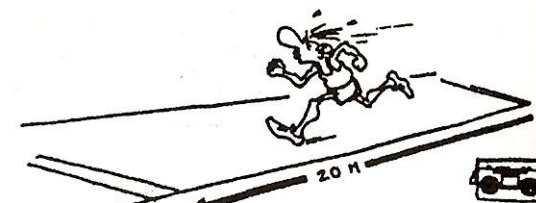
1. El magnetofón se colocará en un lugar en que pueda ser escuchado por todos.
2. La línea deberá ser pisada en el momento en que suene la señal.
3. El alumno no iniciará la salida hacia el otro lado hasta que no reciba la indicación de la cinta.

Anotación:

Se anota el último periodo escuchado en el momento de retirarse de la prueba.

Observaciones:

Es interesante realizar un calentamiento previo a la prueba.



RESULTADO: 1º→			
2º→			

FLEXIBILIDAD

➤ Prueba:
Test de Flexibilidad Profunda

➤ **Objetivo:**
Medir la flexibilidad general de las principales articulaciones del cuerpo.



➤ **Material:**
Una superficie marcada como la que se muestra en el dibujo.

➤ **Ejecución:**
Sin zapatillas, con toda la planta del pie apoyada sobre la marca correspondiente. Se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, de forma suave y sin tirones.

Se mantienen unos segundos ambos brazos paralelos (sin adelantar uno con respecto al otro) sobre la cinta en la distancia máxima conseguida. No se permite apoyar las manos sobre la cinta

➤ **Anotación:**

La distancia máxima en centímetros a la que se ha conseguido llegar con ambas manos. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

RESULTADO: 1°→			
	2°→		

FLEXIBILIDAD

Prueba:

Flexión de tronco estando sentado, manteniendo las rodillas extendidas.

Objetivo:

Comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora del tronco.

Material:

Un banco sueco y una regla adosada a él.

Posición inicial:

Situado el alumno descalzo, sentado en el suelo con los pies colocados sobre el pie del banco, con las piernas extendidas y pies juntos. Si la longitud de los pies es mayor que la altura del banco, se colocarán los talones en contacto con la pata del banco, abriendo las punteras y manteniendo éstas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo.

Ejecución:

Desde esa posición, mientras un compañero sujeta con su brazo las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible. Se mantendrá al menos 2 segundos la posición hasta que se haya leído la distancia alcanzada.

Reglas:

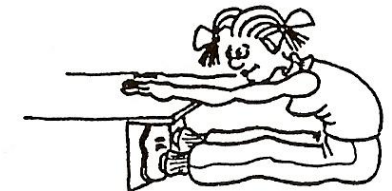
1. No se podrán flexionar las rodillas durante la ejecución.
2. No se podrán abrir las piernas.
3. No se realizarán rebotes.
4. Se mantendrá al menos 2 segundos la posición.
5. La prueba se realiza dos veces y se anota la mejor marca.

Anotación:

Se anota en centímetros la mejor marca obtenida. El cero corresponderá con el pie del banco, donde van apoyados los pies del ejecutante, será negativo cuando no alcanza el nivel del apoyo de los pies y positivo cuando se sobrepasa.

Observaciones:

Es conveniente para evitar lesiones realizar un calentamiento previo.



RESULTADO: 1°→			
	2°→		

FUERZA RESISTENCIA DE BRAZOS: “TEST DE FLEXIÓN DE BRAZOS MANTENIDA”

➤ **Propósito:**

Medir la fuerza-resistencia de brazos

➤ **Material:**

Barra fija y un cronómetro

➤ **Ejecución:**

Con ayuda de una silla o un banco, el examinado se coge a la barra con los dedos mirando hacia adelante y una separación aproximada de la anchura de los hombros. Flexiona los brazos situando el mentón por encima de la barra, sin tocarla. Posteriormente se retira la silla o banco. El cuerpo debe quedar vertical e inmóvil, sin balanceos.

Se debe mantener esta posición el mayor tiempo posible.

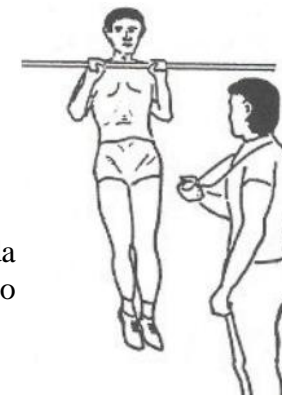
En el momento en que el mentón baja por debajo del nivel de la barra, acabará la prueba.

➤ **Anotación:**

El cronómetro se pone en marcha cuando el examinado inicie sin ayuda el ejercicio y se parará cuando el mentón descienda por debajo del nivel de la barra.

➤ **Observaciones:**

Evitar que el cuerpo se balancee.



RESULTADO: 1°→			
	2°→		

FUERZA RESISTENCIA ABDOMINAL

➤ **Propósito:**

Medir la fuerza-resistencia de los músculos abdominales.

➤ **Material:**

Una colchoneta o suelo liso. Un reloj o cronómetro.

➤ **Ejecución:**

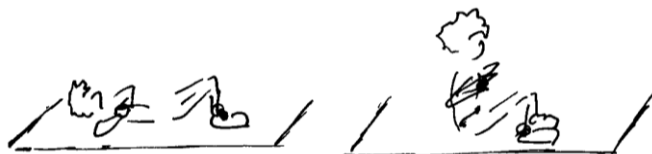
Tendido supino (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies.

Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados.

Durante todo el tiempo que dura el ejercicio las manos tienen que permanecer entrelazadas por delante del tronco. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse.

➤ **Anotación:**

Solo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dura el ejercicio.



RESULTADO: 1°→			
	2°→		