



Educación Física, Recreación Y Deportes Grados 9, 10 y 11 2021

Docentes:

Alexander Serpa (sede San Diego): WhatsApp: 3052965861 alex.serpa@nuevagranaadosquebradas.edu.co

Dina García Pérez (Sede Granada): WhatsApp: 3164610235 dina.garcia@nuevagranaadosquebradas.edu.co ; edufisicanuevagranaada@hotmail.com

Objetivo:

- Evaluar la condición física de los estudiantes de gras 9, 10 y 11 de la institución mediante test de valoración física para las diferentes capacidades condicionales, con el fin de direccionar las actividades prácticas de acuerdo con los resultados.
- Realizar estas pruebas de valoración tres veces en el año, para un control de progreso.

Duración: Inicia: 11 de febrero finaliza: 18 febrero 2021

Nombre: _____ Grado: _____ Sede: _____

ACTIVIDAD 1. "Test de Valoración inicial"

- A. Lee con atención las pruebas anexos a este taller** y sus respectivos protocolos, ponte ropa cómoda realiza un calentamiento general y con ayuda de un familiar o conectado de manera sincrónica con tus profesores realizarlos.
- B. Cada prueba debe repetirse tres veces** registrando los resultados en un cuadro como este:

TEST	1	2	3	PROMEDIO
RUFFIER-DICKSON Resistencia				
Test de FLEXIBILIDAD DE TRONCO				
Test de fuerza de piernas SALTO HORIZONTAL				
Test de fuerza, ABDOMINALES				
Test de Velocidad, 5 x 50 metros				

PROTOCOLO DE PRUEBAS

1. Test de RUFFIER-DICKSON

Material: cronómetro o celular con cronómetro.

Protocolo: Es importante respetar la ejecución correcta para que el índice final sea fiable.

- Se toma el pulso en reposo P1 (pulso uno) en 60 segundos y registras el número de pulsaciones.
- Se hacen 30 flexiones de piernas (sentadillas) en 45 segundos. Para mayor facilidad al llevar el ritmo, saber que a los 15 segundos se deben llevar 10 sentadillas y a los 30 segundos serán 20 sentadillas, para terminar los 45 segundos con 30 flexiones de pierna.

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagranaada@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6



- Tomar el pulso justo al terminar el ejercicio P2. (pulso dos) Se toma en 60 segundos y se registra el número de pulsaciones.
- Se toma nuevamente el pulso al minuto de finalizar las flexiones P3. (pulso tres) Se toma en 60 segundos y se registra el número de pulsaciones.

La fórmula que aplicamos para hallar el índice de Ruffier-Dickson es la siguiente:

$$R-D = \frac{(P1+P2+P3)*4-200}{10} : \underline{\hspace{2cm}}$$

Anotación: Se anota el resultado obtenido tras aplicar la fórmula.

2. Test de FLEXIBILIDAD DE TRONCO



Materiales: Un cajón o un banco y un metro o regla

Protocolo:

1. Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la regla o metro
2. tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

Anotación: Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si sobrepasa con signo positivo (+).

Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

3. Test de fuerza de piernas SALTO HORIZONTAL

Material: Un metro y una superficie lisa.

Ejecución:

1. Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas.
2. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.



Anotación: La distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

4. Test de fuerza, ABDOMINALES

Material: Una colchoneta, toalla o suelo liso. Un reloj o cronómetro.

Ejecución:

1. Tendido sobre la espalda (boca arriba), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco.

NUESTRO CAMINO POR LA EXCELENCIA "CREA FUTURO"

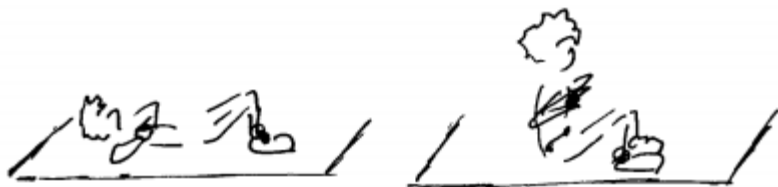
CRA22 ACLL 51 B/GRANADA TEL: 3323529-3422122

Email: i.e.nuevagrana@dosquebradas.gov.co

NIT: 816000891-6



2. Un compañero sujeta los pies.
3. 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.
4. 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.

5. Test de Velocidad, 5 x 50 metros

Material: metro, cinta o tiza para señalar y cronómetro.

Ejecución:

1. Señala una distancia de 5 metros marcando inicio y final con cinta o tiza.
2. Ubícate a uno de los lados.
3. Con la señal de tu compañero empieza a correr lo más rápido posible esta distancia hasta completar 50 metros (10 veces).

Anotación: registra el tiempo en segundos.