



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

ÁREA O ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: _11_ GRUPO(S): _1_

TEMA(S): TEST FÍSICOS

DIA 20 MES 03 AÑO 2020

INDICADOR(ES) A DESARROLLAR:

- **Identifica las actividades que permiten el mantenimiento y mejoramiento de su estado físico.**

1. DESARROLLO TEÓRICO DE LA TEMÁTICA CON SUS RESPECTIVOS EJEMPLOS

TEST FÍSICOS

Los Test Físicos son valoraciones o mediciones acerca del rendimiento que podemos hacer acerca de nuestras cualidades o capacidades físicas, deben hacerse después de un calentamiento físico adecuado y cumplir con protocolos de cada test para que sea confiable el resultado obtenido y se pueda realizar la interpretación que se desea.

Test de Wells o Elasticidad.

Este test nos ayuda a medir nuestra cualidad física de la Flexibilidad. Mide la elasticidad de la musculatura isquiotibial (capacidad de estiramiento).

Posición inicial: Pies juntos, dedos gordos de los pies en contacto con la regleta, encima de una silla o en un montículo alto.

Ejecución de la prueba:

- Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. Manos paralelas.
- Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento.
- Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador (un compañero) colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.

El ejecutante mantendrá la posición hasta que el testeador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

Anotación: Se anotarán los cms. que marque la regleta en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo Positivo o Negativo. Puesto que el valor CERO se encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue bajar más abajo, los cms. conseguidos tendrán signo Positivo. Si el ejecutante no consiguiera llegar hasta sus pies, los cms. conseguidos tendrán signo negativo.

Ver el siguiente vídeo:

Tabla de Valoración

Test Sit & Reach (cm)	Superior	Excelente	Buena	Promedio	Deficiente	Pobre	Muy Pobre
Hombres	> +27	+27 a +17	+16 a +6	+5 a 0	-1 a -8	-9 a -19	< -20
Mujeres	> +30	+30 a +21	+20 a +11	+10 a +1	0 a -7	-8 a -14	< -15

El Test de Cooper

El test consiste en recorrer, en terreno llano y durante un tiempo de 12 minutos, la máxima distancia posible sin detenerse. La idea es que el atleta rinda al máximo su condición física con el fin de conocer las verdaderas condiciones de la persona.

El objetivo de la prueba es evaluar la aptitud cardiorrespiratoria mediante el uso de la prueba de Cooper de 12 minutos. La misma se fundamenta sobre investigaciones que han demostrado que la distancia que se puede recorrer en 12 minutos posee una alta correlación con la capacidad del organismo humano para utilizar y transportar grandes cantidades de oxígeno. (Cooper, 1979, 297)

Elementos Requeridos

- Cronómetro
- Una pista de correr, cancha de baloncesto, futsal o área plana que indique las distancias exactas.
- Hojas para el registro de los resultados.



Procedimiento

1. Seleccione el área de la prueba, que se pueda medir en unidades de distancia (metros), si la ruta de la prueba incluye un circuito, se sugiere desarrollar un sistema para convertir número de vueltas a distancia.
2. El objetivo de los participantes (estudiantes) es cubrir la mayor distancia posible dentro de un período de 12 minutos.
3. Los participantes deben tener claro el escenario donde se realiza la prueba, su distancia y si pueden con anterioridad haber corrido el tramo escogido para conocer su esfuerzo necesario para obtener buenos resultados.
4. Dependiendo de la aptitud aeróbica del participante se permite caminar, trotar o correr, esto con el ánimo de ocasionar problemas de salud o riesgos que puedan perjudicar a los estudiantes participantes.
5. Antes de la prueba los participantes deben realizar un calentamiento físico de 8 a 10 minutos, tales como movimiento articular, estiramientos, ejercicios de calistenia y caminar o trotar lento.
6. Inicie la prueba e inmediatamente active el cronometro, se puede informar durante el transcurso de la prueba el tiempo y la distancia que llevan a los corredores.
7. Con el fin de evitar desmayos o mareos es de suma importancia que los participantes no se detengan súbitamente al finalizar la prueba, se sugiere que caminen a paso lento de 3 a 5 minutos o hasta recuperar la normalidad de su respiración.
8. Determine la distancia recorrida en metros y haga las interpretaciones necesarios de la aptitud cardiorrespiratoria posteriormente.

Tabla de referencia e interpretación.

Tabla de Valoración—Test de Cooper						
Edad	Sexo	Muy bueno	Bueno	Normal	Bajo	Muy bajo
11 - 12	M	2400+m	2200 - 2400m	2000 - 2199m	1800 - 1999m	1800-m
	F	1800+m	1600 - 1799m	1400 - 1599m	1200 - 1399	1200-m
13-15	M	2700+ m	2400 - 2700 m	2200 - 2399 m	2100 - 2199 m	2100- m
	F	2000+ m	1900 - 2000 m	1600 - 1899 m	1500 - 1599 m	1500- m
15-19	M	2800+ m	2500 - 2800 m	2300 - 2499 m	2200 - 2299 m	2200- m
	F	2100+ m	2000 - 2100 m	1900 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m

2. ENLACES Y/O TEXTOS PARA PROFUNDIZAR LA TEMÁTICA

Para ampliar la información se recomienda observar los siguientes videos:

- <https://www.youtube.com/watch?v=0ly4mKNGIP8>
<https://www.youtube.com/watch?v=6yVCzMr51Xw>

3. EJERCICIOS DE REPASO

ACTIVIDAD # 1

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno de educación física, teniendo en cuenta el texto anterior.

1. ¿Qué son los test físicos?
2. ¿En que consiste el test de Wells o elasticidad?
3. Explica cómo se ejecuta el test de Wells
4. Dibuja en tu cuaderno la tabla de valoración del test de Wells
5. ¿Qué es el test de cooper?

6. Define como es el procedimiento para realizar el test de cooper
7. Dibuja en tu cuaderno la tabla de valoración del test de cooper

Ánimate y realiza los siguientes ejercicios de estiramiento durante 15 segundos cada uno como muestra la imagen, esto te ayuda afianzar tu flexibilidad.

