

PHYSICAL EDUCATION

Chapter 1

SECONDARY

Test Físico

Pedagógico



 **SACO OLIVEROS**

Helico theory

TEST PEDAGOGICOS

La determinación de la capacidad de trabajo en los deportistas representa un factor determinante en el perfeccionamiento del desarrollo físico. Todos los que practican la actividad deportiva y desarrollan sus capacidades desean determinar exactamente su incremento, es decir, determinar su desarrollo progresivo en cada una de las etapas de la preparación.

CONCEPTO DE TEST FÍSICOS

Los Test Físicos son valoraciones acerca del rendimiento que podemos hacer acerca de nuestras cualidades físicas, deben hacerse después de un calentamiento físico adecuado, cumplir con las normas del test y esforzarse al máximo para obtener los mejores resultados. Existen varios test para medir diferentes capacidades físicas tales como la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

TEST PEDAGOGICOS

Son las formas más efectiva para medir y observar (evaluar) el rendimiento deportivo (físico, técnico, táctico, teórico, psicológico.) y a su vez poder variar o acelerar la planificación establecida.

General activation of the body

• RECOMENDACIONES

- ✓ Activación de forma ordenada.
- ✓ Activación de forma progresiva.
- ✓ Debe de haber aumentado las pulsaciones y la temperatura corporal.

• EJERCICIOS

Realizar movimientos articulares:

1. Rotación circular de la cabeza. (Hacia lado derecho y luego lado izquierdo)
2. Apertura de brazos.
3. Movimiento Alternado de los brazos.
4. Movimiento de brazos en forma circular hacia adelante y luego hacia atrás



5. Movimiento circular de cintura hacia un lado y luego hacia el otro lado.
6. Piernas separadas brazos estirados vamos a ir tocando las puntas de nuestros pies con las dos manos de manera sincronizada. (arriba y abajo)
7. Elevamos las rodillas y tocamos con una mano de manera alternada.
8. Pierna estirada hacia delante de manera alternada.
9. Polichinelas.

Desplazamientos:

1. Desplazamiento hacia adelante y luego hacia atrás.
2. Desplazamiento de manera lateral.

Objetivo

Preparar el cuerpo para el desarrollo de los diferentes test de las capacidades físicas básicas.

Exercise #1

Test del tronco sentado

✓ Materiales:

- Un banco o cajón.
- Una cinta métrica.



✓ Procedimiento:

- 1) Ubicamos el banco con una cinta métrica, frente a nosotros.
- 2) En posición sentado con las piernas y brazos extendidos, tratamos de llevar las manos lo más adelante posible.

✓ Objetivo:

- Evaluar la flexibilidad básicamente del tronco.

Tabla referencial / Baremo

Muy bajo:	0 cm
Bajo:	0-3 cm
Normal:	4-8 cm
Bueno:	9-13 cm
Muy bueno:	+13 cm

Exercise #2

Test de fuerza:
(Fuerza de piernas)

✓ **Materiales:**

- Un cronómetro (reloj o celular).

Objetivo:

- Cuantificar el total de repeticiones en 60 segundos:
- Fortalecimiento del tren inferior.



✓ **Procedimiento:**

1. Colocar los pies al ancho de los hombros
2. Flexionar las rodillas en su máxima extensión
3. Subir generando mayor tensión en los talones.
4. Realizar el mismo ejercicio durante 60 segundos.

Exercise #3

✓ Materiales:

- Un cronómetro (reloj o celular).

Test de fuerza:(brazos)



✓ Procedimiento:

1. Colocarse boca abajo, sobre los brazos y punta de los pies.
2. Flexionar los codos hasta casi tocar el suelo.
3. Repetir el ejercicio durante 30 segundos.

Objetivo:

- Cuantificar el total de repeticiones durante 30 segundos, fortaleciendo las extremidades superiores..

Exercise #4

Test de fuerza:

- (Fuerza abdominal)

✓ Materiales:

- Un cronómetro (reloj o celular).
- Una mesa como apoyo.

Objetivo:

- Cuantificar cuántas repeticiones puede lograr el alumno en 30 segundos, fortaleciendo el abdomen.



✓ Procedimiento:

1. Sentarse delante de la mesa de apoyo
2. Colocar los pies debajo de la mesa de apoyo.
3. Flexionar la cadera hacia atrás y hacia delante durante 30 segundos contando las repeticiones.

Exercise #5

Test de velocidad :

✓ Materiales:

- Platos o algún objeto que sirva para marcar el lugar de inicio y fin.
- Cronómetro o reloj.

✓ Objetivo:

- Evaluar en cuanto tiempo ejecutó la primera salida y tenerlo como una base de datos para las siguientes test.



✓ Procedimiento:

1. Marcamos el espacios que se va a correr con conos, platos o cualquier objeto que tengamos una distancia de 5 metros.
2. El alumno al momento que se da el orden de salida debe dar 10 vueltas en el menor tiempo posible, en el espacio indicado. Es importante apoyarnos en un reloj o cronómetro para determinar los tiempos obtenidos.

Exercise #6

✓ Materiales:

- Opcional un polo o toalla para ubicar las manos en el suelo no es indispensable.

Test de resistencia “Burpees”

✓ Objetivo:

El objetivo del test de Burpees es conocer el estado físico de cada persona en cuanto a la resistencia anaeróbica.

Tabla referencial / Baremo

Repeticiones	-	Estado
0-30.		Malo
31-40.		Normal
41-50.		Bueno
51-60.		Muy bueno
+60.		Excelente



✓ Procedimiento:

Para realizar un correcto test de Burpees se debe seguir los siguientes pasos:

1. Ubicar las piernas a la altura de los hombros
2. Ubicar las manos por delante de los pies con las piernas flexionadas
3. Llevar las piernas juntas hacia atrás, quedando en posición de "flexión de brazos", realizar la flexión y extensión de brazos.
4. Regresar los pies a la posición anterior y dar un salto vertical con los brazos extendidos hacia arriba.

Importante:

- Mantener la espalda recta.
- Tener cuidado con la caída después del salto en vertical.

Glossary

Significado

<input type="checkbox"/> Resistencia:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.</i>
<input type="checkbox"/> La resistencia aeróbica:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Es la capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.</i>
<input type="checkbox"/> La resistencia anaeróbica:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>En cambio, refiere a la capacidad de realizar un esfuerzo muy intenso por un tiempo breve.</i>
<input type="checkbox"/> Split :	<ul style="list-style-type: none">• <i>Conocido también como apertura de piernas. Es una posición física en la cual las piernas están alineadas, una con la otra y están extendidas en direcciones opuestas.</i>
<input type="checkbox"/> Test:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Prueba de confrontación, especialmente la que se emplea en pedagogía.</i>

Grooming and hydration

1
¡NI JUGOS NI GASEOSAS!
EL AGUA SIEMPRE ES LA MEJOR OPCIÓN

2
NO ESPERES A TENER SED

3
TENÉ SIEMPRE ENCIMA
UNA BOTELLA DE AGUA

4
DALE EL EJEMPLO A LOS MÁS CHICOS

5
CUANDO HAGAS DEPORTE,
TOMÁ AGUA ANTES, DURANTE
Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

6
ES IMPORTANTE QUE PUEDAS TENER
FÁCIL ACCESO AL AGUA EN TU ESCUELA

7
TENÉ AGUA CERCA
SIEMPRE QUE ESTÉS EN MOVIMIENTO

8
¿SABÍAS QUE SI TOMÁS AGUA
DESPUÉS DE COMER EVITÁS CARIES?

9
EMPEZÁ BIEN EL DÍA. ¿TOMÁ UN VASO
DE AGUA CUANDO TE DESPIERTES!

10
SI EL COLOR DE TU PIS ES OSCURO,
¿TE FALTA AGUA!



EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL

