

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

*Es un proceso bajo condiciones estandarizadas, de acuerdo a criterios científicos es para la medición de una o más características del nivel individual. El objetivo de la medición es una **información lo más cuantitativa** posible acerca del grado de desarrollo de las facultades condicionales.*

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.



Exercise #1

✓ Materiales:

- Un cronómetro (reloj o celular).



Objetivo:

- Mejorar nuestra fuerza abdominal y fuerza de brazos.



✓ Procedimiento:

- Iniciamos nuestra actividad con estos dos test; el primero test de fuerza abdominal que consiste en hacer el mayor número de repeticiones durante 30 segundos.
- Segundo test medimos nuestra fuerza del tren superior en hacer varias repeticiones de planchas en un lapso de 30 segundos.

Exercise #2

✓ Materiales:

- Un cronómetro (reloj o celular).
- Dos conos o botellas.



✓ Procedimiento:

- Iniciamos nuestra actividad separados con 2 conos en una distancia de 5 metros con 10 repeticiones.

✓ Objetivo:

- Mejorar nuestra velocidad

Exercise #3

✓ Materiales:

- Oxímetro de pulso.
- Cronómetro o reloj.

✓ Objetivo:

- Identificar tu capacidad cardiovascular para hacer ejercicios físicos
- Establecer la intensidad y duración de los ejercicios según tu rutina, con base en los resultados obtenidos.



✓ Procedimiento:

- Realizamos 30 sentadillas en un tiempo de 45 segundos.
 - Se toma la pulsación en 3 tiempos durante un minuto:
1. Ante de realizar la actividad (basal).
 2. Al finalizar la actividad.
 3. Luego de 1 minuto de haber finalizado la actividad.

Exercise #4

✓ Materiales:

- Mano libre.

✓ Objetivo:

- Evaluar la fuerza y resistencia de una persona para conocer su capacidad física ante el ejercicio.



✓ Procedimiento:

- Empezamos de pie, luego nos colocamos en cuclillas con las manos sobre el suelo.
- Seguido extendemos ambas piernas.
- Y a su vez realizamos una plancha (flexión de brazo).
- Se vuelve a la posición inicial y se realiza un salto vertical.
- Se realiza la mayor cantidad de repeticiones que podamos realizar.

Exercise #5

✓ Materiales:

- 1 centímetro.
- 1 cinta de embalaje.

✓ Objetivo:

- Mejorar la flexibilidad en la actividad física



✓ Procedimiento:

- El centímetro se coloca en el suelo extendido en su totalidad y con la cinta de embalaje se pega las puntas del centímetro.
- Los pies separados a la anchura de los hombros.
- Flexionamos las piernas, con los brazos extendidos lo llevamos entre las piernas, lo más lejos que llegue los dedos en el centímetro será tu mejor marca.
- Son 3 oportunidades, la distancia más lejos es tu máxima flexibilidad.

Helico theory

TEST DE FLEXIÓN DE TRONCO

VALORACION DE LA CONDICION FÍSICA

MUJERES	ESTADO
< 18cm	MALO
< 22 cm	NORMAL
> 23 cm	BUENO
> 42 cm	EXCELENTE

TEST DE FLEXIÓN DE TRONCO

VALORACION DE LA CONDICION FÍSICA

VARONES	ESTADO
< 13 cm	MALO
< 20 cm	NORMAL
> 21 cm	BUENO
> 42 cm	EXCELENTE

Helico theory

TEST DE BURPEE

VALORACION DE LA CONDICION FÍSICA

Nº DE REPETICIONES	ESTADO
0-20	MALO
21-30	NORMAL
31-40	BUENO
41-50	MUY BIEN
MAS DE 50	EXCELENTE

TEST DE RUFFIER DICKSON

VALORACION DE LA CONDICION FÍSICA

PROMEDIO /RANGO	ESTADO
0 - 0	EXCELENTE
1 A 5	MUY BUENA
5 A 10	BUENA
10 A 15	REGULAR
MÁS DE 15	MALA

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"/> Fuerza:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Capacidad física para realizar un trabajo o un movimiento.</i>
<input type="checkbox"/> Velocidad:	<ul style="list-style-type: none">▪ <i>Es la capacidad física que permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.</i>

Grooming and hydration

EDUCACIÓN FÍSICA

HIGIENE PERSONAL

NUTRICIÓN

HIDRATACIÓN

SISTEMA

HELICOIDAL



BENEFICIOS DEL AGUA EN TU CUERPO

