PROTOCOLO DE EJERCICOS PARA EVLUACIÓN DIAGNOSTICO Y EVALUCIÓN FINAL

ALUMNO: CURSO: 1° SEMESTRE 20202

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Fuera abdominal en 1’**  Obj:Medir la fuerza dinámica local de los músculos anteriores del tronco y realizar el mayor número de abdominalesen un tiempo de 1 minuto. |  | Protocolo:Recostadode espalda con las rodillas dobladas, pies sobre el suelo y los brazos cruzados en el pecho. Levanta tronco a una posición con un ángulo de 90° tocando con los codos en las rodillas y regresa al suelo. Los pies pueden ser sostenidos por un compañero o en algo seguro. | N° Ejercicios  50 | PESO: 94  ESTATURA:1.85  IMC:28% |
| Flexiones de brazos 30”  Obj:  Mide la fuerza y la resistencia muscular, especialmente de los músculos del pecho, hombro y tríceps en los brazos. |  | Protocolo:Manteniendo la espalda recta y la cabeza alineada, flexiona y extiende los brazos hasta tocar con la nariz en el suelo. | N° Ejercicios  34 |  |
| BURPPE 30”  Obj: Midelaresistencia anaeróbica. También se denomina así a los ejercicios físicos (calisténicos) confinalidaddeacondicionamiento. |  | Protocolo:Este ejercicio se realiza a paso rápido sin parar, para quien se inicia en ese ejercicio y requiera hacerlo con menos dificultad puede hacerlo sin realizar la flexión de codo y sin el salto vertical para así disminuir la exigencia de resistencia muscular que involucra este ejercicio. | N° Ejercicios  65 |  |
| SENTADILLAS 30”  Obj: Medir la potencia de la musculatura del cuádriceps. |  | Protocolo: Desde la posición de pie, troco y brazos alineados en posición firme, flexión de rodillas hasta 90°, posterior extensión de rodillas con salto despegando la planta de los pies del suelo | N° Ejercicios  140 |  |
| SALTO A PIES JUNTOS 1’ en peldaño de 25 cm altura.  Obj:  Mide la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración midiendo la forma física de la persona. |  | Protocolo: Frente al peldaño de 25 cm de altura, salto a pies juntos sobre el peldaño y volver al suelo lugar de origen, se contabiliza cada uno de los saltos realizados en forma correcta, durante el tiempo designado (1’). | N° Ejercicios  68 |  |