

## Descripción de la aplicación de las pruebas de Aptitud Física

Las pruebas de Aptitud Física son instrumentos que nos permiten medir el grado físico de fortaleza o debilidad. Los datos que se obtengan servirán para desarrollar un Programa de Acondicionamiento Físico, para mantener o mejorar la condición actual, el enfoque para tal medida será el de una competencia contra sí mismos.

A continuación se describe cada una de las pruebas:

### 4) Dominadas

#### Método:

Colgado de la Barra fija (las manos a la anchura de los hombros), el alumno flexiona los brazos y eleva el cuerpo hasta que la barbilla toque la barra. A continuación desciende el cuerpo hasta la posición inicial y repite esta secuencia el mayor número de veces posible en 30 segundos.

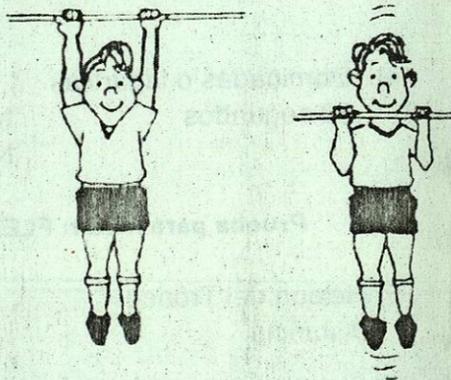
(Una flexión + una extensión = una tracción)

#### Material y equipo:

- Barra fija
- Cronómetro

\*Calentamiento previo.

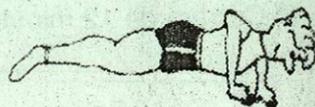
En caso de no tener el material y equipo para dominadas, se realizarán lagartijas.



### 4) Lagartijas (hombres)

Método: Acostado boca abajo, con apoyo de la palma de las manos y la punta de los pies, las manos apoyadas a la anchura de los hombros, tronco y piernas extendidas, tronco, cadera y tobillos forman una línea recta. En esta posición el alumno realiza el mayor número de flexiones y extensiones de los brazos en 30 segundos.

En cada uno de los movimientos, la barbilla del alumno (A) toca el suelo; para controlar la extensión se sugiere tender una cuerda a la altura de la nuca cuando los brazos están extendidos.



### 4) Lagartijas (mujeres)

Método: Acostada boca abajo, con apoyo de las palmas de las manos y las rodillas, las manos apoyadas a la anchura de los hombros, espalda y piernas extendidas, tronco, caderas y rodillas forman una línea recta en esta posición; la alumna realiza el mayor número de flexiones y extensiones de los brazos en 30 segundos.



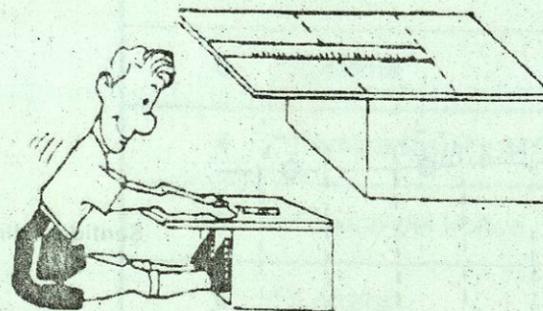
NOTA: Previo calentamiento, no está permitido doblar la cintura, ni flexionar el tronco.

### Pruebas de flexibilidad:

#### Flexión del tronco:

#### Método:

Descalzo, el alumno se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados con la planta contra el aparato (\*). Los pies separados a lo ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición se flexiona el tronco tanto como se pueda, buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantiene la posición hasta que se lea la distancia alcanzada. Se repite el ejercicio 3 veces. No se deben flexionar las rodillas.



#### Material y equipo:

- Caja de madera (como la que muestra el dibujo).

Si no se cuenta con la caja, se puede usar una regla sobre el piso.



#### Material y equipo:

- Una regla o cinta métrica.

### Prueba de resistencia

#### Prueba de 12 minutos

#### Método:

El alumno ha de recorrer la mayor distancia posible en el curso de 12 minutos. Se mide la distancia recorrida.

#### Material y equipo:

- Cronómetro

## Pruebas de agilidad

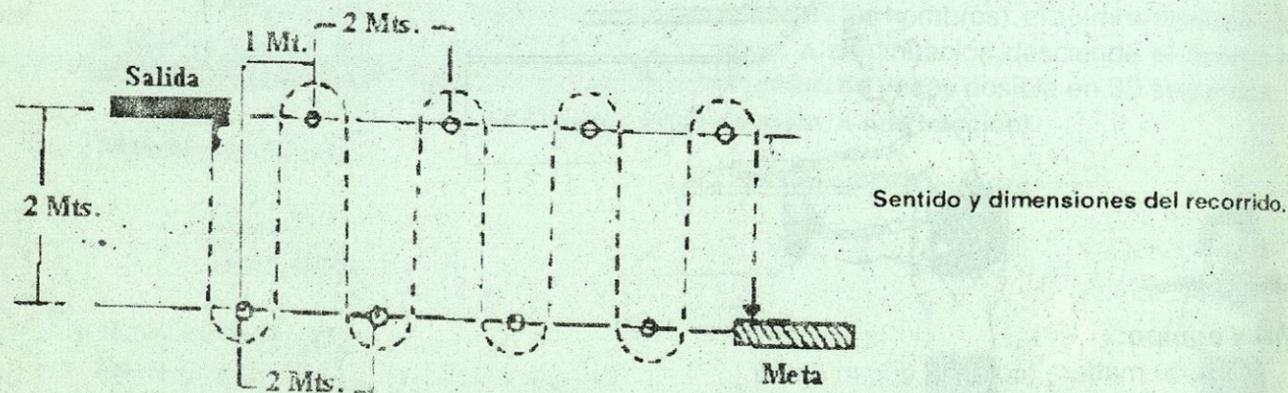
### 7) Slalom

#### Método:

Se realizará un recorrido en zig-zag rodeando ocho postes o conos colocados a intervalos regulares y alteriándose en sentidos recíprocos al rodear cada uno de ellos en el menor tiempo posible, se indicarán los lugares de inicio y término del recorrido. Determinar con un cronómetro el tiempo total de la ejecución.

#### Material y equipo:

- Postes o conos
- Cronómetro



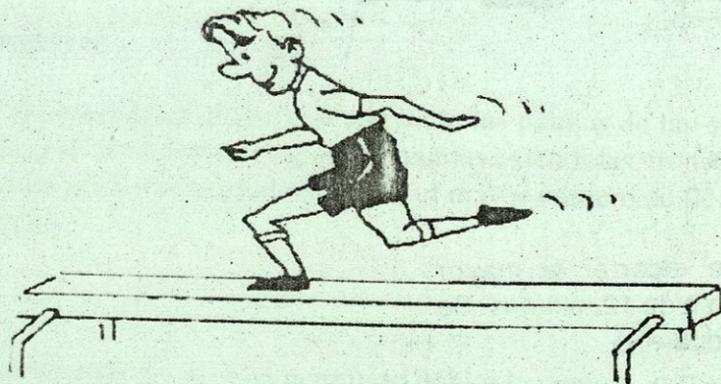
### 8) Viga de Equilibrio

#### Método:

Se coloca de pie sobre un extremo de una viga de equilibrio o bien en un barrote o implemento adaptado que tenga la superficie necesaria para mantenerse en posición de pie. A una señal, el alumno recorrerá la distancia de la viga en el menor tiempo posible, el cual será cronometrado.

#### Material y equipo:

- Vigas de equilibrio o implementos adaptados.
- Cronómetro.



## Ficha de Control No. 1

### Prueba de Aptitudes Físicas

Nombre del alumno	Módulo I
1 * Edad	
2 * Peso	
3 * Estatura	
4 * Dominadas(H y M)	
5 * Flexión del tronco	
6 * Carrera	
7 * Agilidad (Slalom)	
8 * Viga de equilibrio	
Firma del maestro	



