

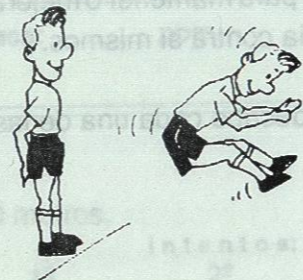
Prueba de Fuerza

5) Salto de Longitud con los pies juntos.

Método:

Ejecutar salto longitudinal único, tratando de alcanzar la mayor distancia posible, con el único impulso de flexionar y extender las extremidades inferiores.

La posición de inicio deberá ser de pie, con ambos pies separados 25 cms., colocando las puntas de los mismos paralelas y simétricas.



Medir la distancia longitudinal del salto obtenido por el alumno.

Se sugiere realizar un ligero calentamiento previo a la realización de la prueba con el objeto de evitar una posible lesión.

Material y equipo:

- Cinta métrica

6) Salto y alcance

Método:

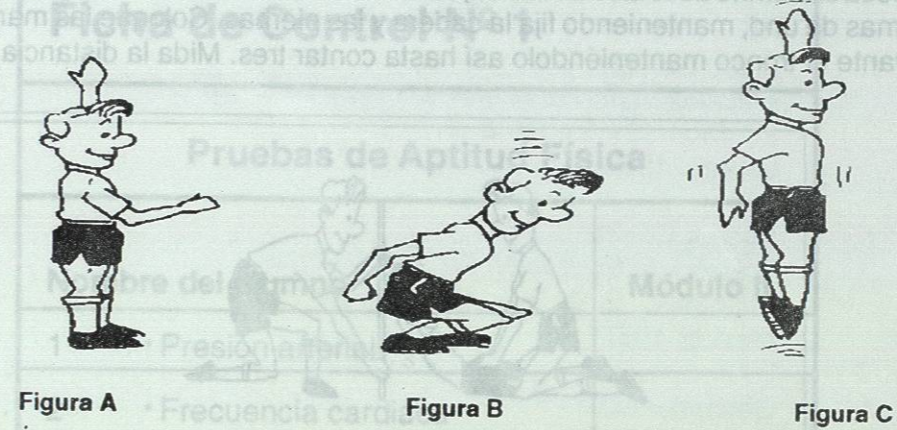
El alumno se coloca de pie y lateralmente a una pared de altura suficiente, que permita un salto vertical máximo. Con las yemas de los dedos preparadas (magnesio o cal), extiende hacia arriba ambos brazos (sin levantar los talones) y señala la altura máxima con la yema el dedo medio (Fig. A)

A continuación se separa 20-30 centímetros de la pared, y con un solo impulso que consiga con la flexión de sus piernas, salte verticalmente lo más posible (Fig. B) sin ningún otro desplazamiento y señalando en la pared la nueva marca (Fig. C)

Material y equipo:

- Cinta métrica
- Magnesio, cal o gis.

* Esta prueba es considerada por algunos autores (Bravo, Ortega y otros) para la determinación del trabajo anaeróbico aplicando el nomograma de Lewis.



7) Abdominales

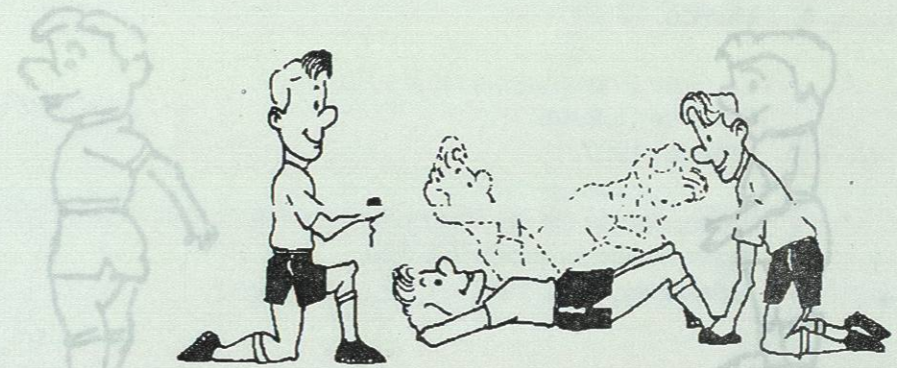
Método:

El alumno se coloca en posición decúbito supino con las piernas flexionadas 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante le sujeta los pies y lo fija en la tierra.

A la señal de la persona que tomará el tiempo, inicia a realizar el mayor número de veces el ciclo de flexión y extensión de la cadera, tocando con los codos las rodillas en la flexión y con la espalda en el suelo en la extensión.

El ayudante contará en voz alta el número de repeticiones.

Cuando se cumplan los 30 segundos, se finaliza la prueba.



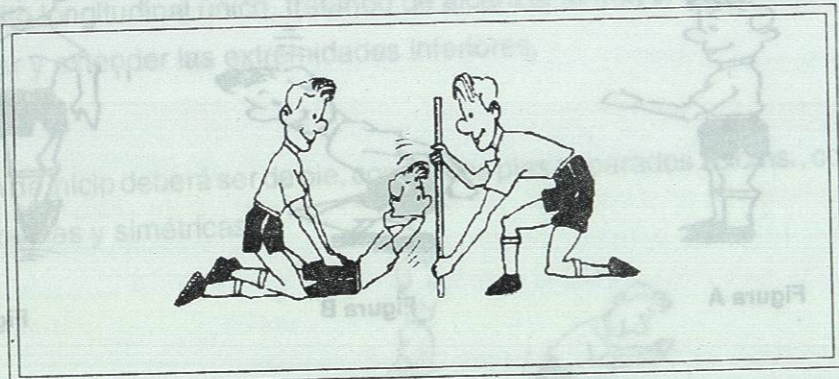
Material y equipo:

- Cronómetro.

8) Hiperextensión del tronco

Método:

Se coloca el alumno acostado boca abajo sobre el suelo. Un compañero se arrodilla, colocándose sobre las piernas de uno, manteniendo fija la cadera y las piernas. Coloque las manos entrelazadas en la nuca, y levante el tronco manteniéndolo así hasta contar tres. Mida la distancia desde el mentón al piso.



Extensión troncal

Material y equipo:

- Una regla o cinta métrica.

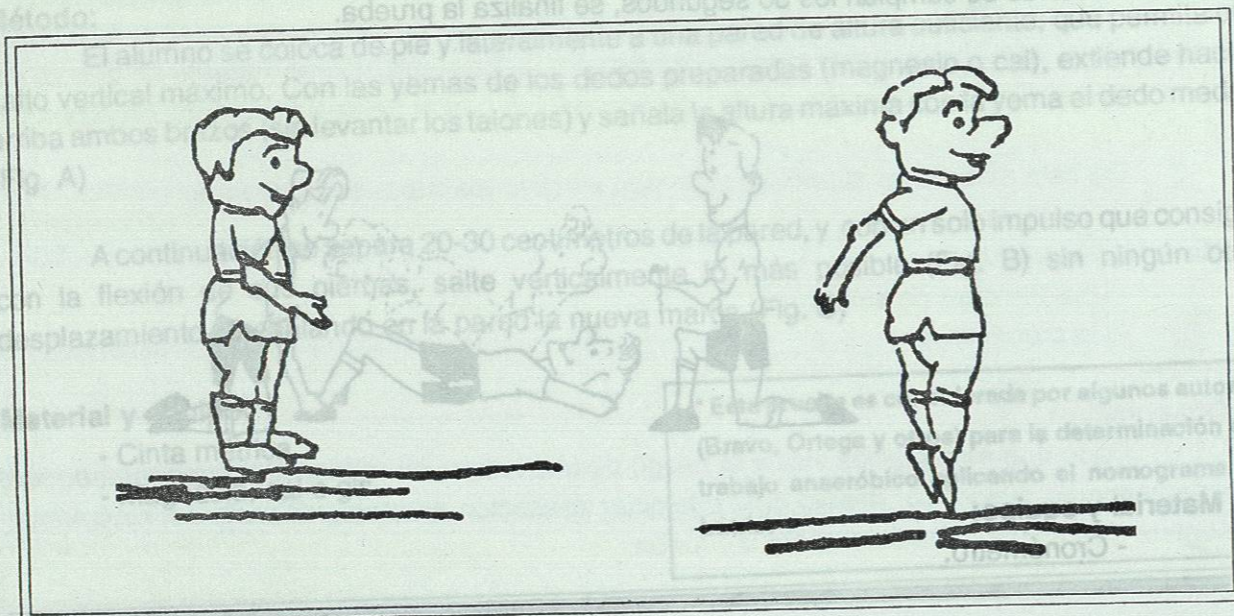
9) Equilibrio estático

Método:

Se pide al alumno que cierre los ojos y que se apoye sólo con las puntas de los pies. Se toma el tiempo que el alumno alcanza a mantener la posición de equilibrio estático.

Material y equipo:

- Cronómetro.



Ficha de Control N° 1

Pruebas de Aptitud Física

Nombre del alumno		Módulo II
1	* Presión arterial	
2	* Frecuencia cardiaca	
3	* Frecuencia respiratoria	
4	* Velocidad	
5	* Salto de longitud	
6	* Salto y alcance	
7	* Abdominales	
8	* Hiperextensión del tronco	
9	* Equilibrio estático	
Firma del maestro		

* El alumno realizará estas pruebas.

