

## Actividades de Campo

Las Actividades de Campo son: Prueba de Aptitudes Físicas, Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Flexibilidad, Ejercicios de Equilibrio, Práctica de Softbol y Ejercicios de Relajación

A continuación se presenta el Cuadro 2 que muestra una relación de las actividades de Campo por sesión.

Cuadro 2

| Sesiones                    | 1a.      | 2a.      | 4ta.     | 5ta.     | 7ma.     | Total     |
|-----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
| Prueba de aptitudes físicas | √        | √        |          | √        |          | 3         |
| Rutina de flexibilidad      | √        | √        | √        | √        | √        | 5         |
| Ejercicios de calentamiento | √        | √        | √        | √        | √        | 5         |
| Ejercicios de equilibrio    |          |          | √        |          |          | 1         |
| Práctica de Softbol         |          |          |          |          | √        | 1         |
| Ejercicios de relajación    | √        | √        | √        | √        | √        | 5         |
| <b>Total</b>                | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>20</b> |

### Descripción:

**Prueba de Aptitudes Físicas:** Es un conjunto de ejercicios que tiene por objeto medir las habilidades básicas motoras del individuo para obtener información sobre su nivel de acondicionamiento físico.

**Ejercicios de Calentamiento:** Son una serie de movimientos corporales que se realizan antes de un ejercicio sostenido para adaptarse lentamente los músculos y las articulaciones, evitando lesiones o desgarros.

**Ejercicios de Relajación:** Son una serie de movimientos corporales que se realizan para evitar que los músculos se enfríen rápidamente, ayudando a disminuir efectos tales como dolores musculares y calambres.

En posición de vata: vibraciones

En posición de vata, se sacude primero una pierna y después, la otra.

## Ficha Evaluación de Aptitudes Físicas

Para la evaluación final del curso se tomarán en cuenta las actividades de aula, actividades de campo, ficha de control No. 1.

### Valoración

La valoración se realiza de la siguiente manera:

Las actividades de aula son 23, cada una tiene un valor de 4.34 puntos, la realización de las 23 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo 16 actividades que corresponden a 70 puntos.

- Las actividades de campo son 20, cada una tiene un valor de 5 puntos. La realización de todas las actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe de realizar un mínimo de 14 actividades que corresponden a 70 puntos.

- La Ficha de control No. 1 consta de 9 pruebas el alumno deberá cumplir con todos los datos que se requieren en la ficha, ya que son indispensables.

### Calificación:

La calificación se obtiene de la siguiente manera:

- |                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1) Actividades de aula  | - 33% |
| 2) Actividades de campo | - 33% |
| 3) Ficha de control     | - 34% |

### Acreditación:

La calificación de 0% a 69% se considera como **NO ACREDITADA**

La calificación de 70% a 100% se considera como **ACREDITADA**

**Nota:** La asistencia del alumno está implícita en las actividades de aula y actividades de campo.



## Normas para la aplicación de la prueba de Aptitud Física:

- 1) Debe ser causa de motivación, pues el alumno al conocer la medida de sus habilidades, tiende a mejorarlas.
- 2) Es conveniente elaborar instrumentos objetivos para obtener valoraciones justas.
- 3) Es importante orientarlo de una manera continua, considerando los progresos y la detección de las deficiencias que se observen.
- 4) Debe basarse sobre un trabajo continuo y sistemático.

### Beneficios:

- a) Nos permiten conocer el estado actual de las habilidades de los alumnos.
- b) Podemos comprobar también el desarrollo de sus cualidades como lo son: velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, destreza, equilibrio y agilidad.

## Ficha de Aptitudes Físicas

Protocolo para la aplicación de pruebas, ver Apéndice en "Actividades de Campo"

Módulo: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Turno: \_\_\_\_\_

Nombre del maestro: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

### Datos generales del alumno:

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ (1) Edad: \_\_\_\_\_

(2) Peso: \_\_\_\_\_ (3) Estatura: \_\_\_\_\_

- 4) Dominadas (Hombres)  
30 segundos N° de dominadas realizadas: \_\_\_\_\_

### Prueba para medir: FLEXIBILIDAD

- 5) Flexión del Tronco  
Distancia 1° \_\_\_\_\_ 2° \_\_\_\_\_ 3° \_\_\_\_\_ (intento)

Mejor marca: \_\_\_\_\_

### Prueba para medir: RESISTENCIA

- 6) Carrera de 12 minutos  
Distancia recorrida: \_\_\_\_\_
- 7) Saltos laterales (90 segundos)  
Número de saltos: \_\_\_\_\_

### Prueba para medir: AGILIDAD

- 8) Slalom  
Tiempo realizado: \_\_\_\_\_
- 9) Viga de equilibrio:  
Tiempo realizado: \_\_\_\_\_



## 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 mejora será el de una competencia contra sí mismos.

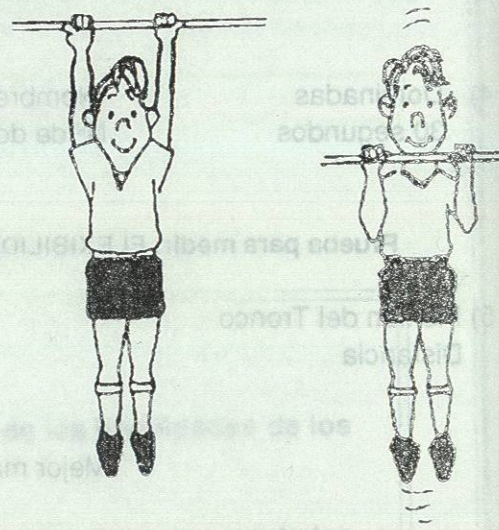
A continuación se describe cada una de las pruebas:

### 4) Dominadas

#### Método:

Colgado de la Barra fija (las manos a la anchura de los hombros), el alumno flexiona los brazos e iza 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

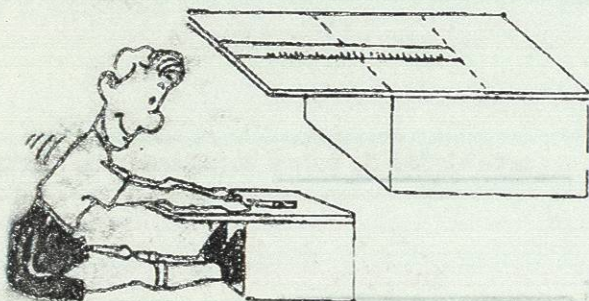
\* Calentamiento previo.

### Pruebas de Flexibilidad

### 5) Flexión del tronco:

#### Método:

Descaizo, 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 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.



Posición para realizar el ejercicio

### Material y equipo:

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

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



### Material y equipo:

- Una regla o cinta métrica.

### Prueba de resistencia

### 6) Carrera de 12 minutos

#### Método:

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

### Material y equipo:

- Cronómetro

### 7) Saltos laterales

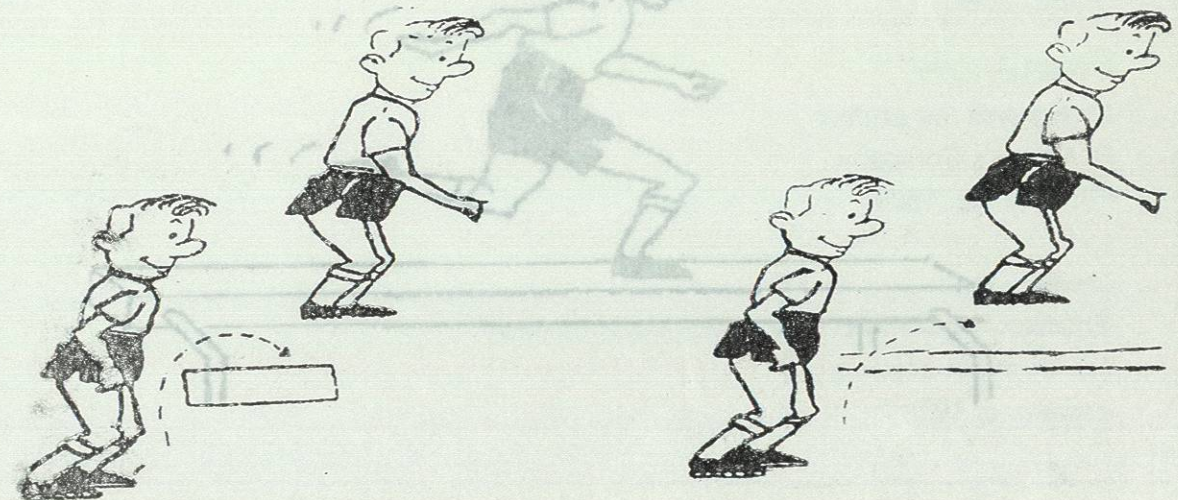
#### Método:

Durante 90 segundos, saltar el mayor número de veces posibles de un lado a otro de un cajón (con las siguientes medidas: 40 cms. de alto, 60 cms. de largo y 50 cms. de ancho).

### Material y equipo:

- Cajón
- Cronómetro

Si no se cuenta con el cajón se puede trazar una línea con cal o cinta adhesiva. También puede servir unos metros de cuerda o elástico.





**Pruebas de Agilidad**

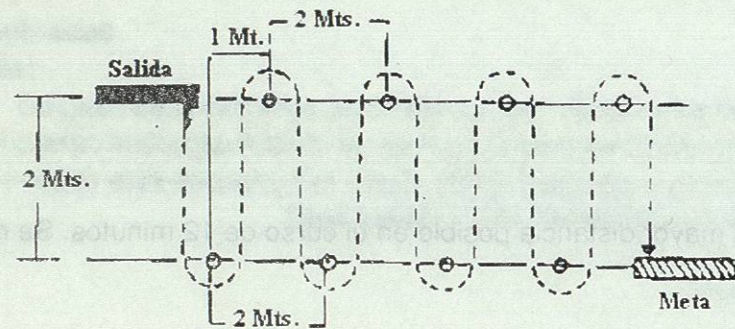
**8) Slalom**

**Método:**

Se realizará un recorrido en zigzag rodeando ocho postes o conos colocados a intervalos regulares y alternándose 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 e el tiempo total de la ejecución.

**Material y equipo:**

- Postes o conos
- Cronómetro



Sentido y dimensiones del recorrido.

**9) 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 VII |
| 1 Edad                      |            |
| 2 Peso                      |            |
| 3 Estatura                  |            |
| 4 Dominadas (Hombres)       |            |
| 5 Flexión tronco            |            |
| 6 Carrera                   |            |
| 7 Saltos laterales          |            |
| 8 Agilidad (Slalom)         |            |
| 9 Viga de equilibrio        |            |
| Firma del maestro           |            |



## Bibliografía

Alexander, Peter et al

**Biología**

Ed. Prentice Hall,

Englewood Cliffs, New Jersey, 1992.

Bravo Barajas, César

**Evaluación del rendimiento físico/Laboratorio**

Editorial Didáctica Moderna, S. A. de C. V.

México, 1984.

Bunn, John

**Entrenamiento deportivo científico**

Editorial Pax, 2da. ed.

México, 1987.

**Enciclopedia completa de los deportes**

Diagram Group,

España, 1990.

Grosse Manfred, Stanschka Stephan

**Test de Condición Física**

Editorial Roca,

México, 1989.

I. Wadler, Gary

**Drugs and the athlete**

F. A. Davis Company,

Philadelphia, 1989.

Loudes, Jean

**Educación psicomotriz y actividades físicas.**

Ed. Científico Médica,

Barcelona, 1978.

Pila Teleña, Augusto

**Preparación física, tomos I, II y III**

Editorial Olimpia, S. A.

Costa Rica, 1988.

Plazola Cisneros, Alfredo y Plazola Anguiano

**Arquitectura deportiva**

Editorial Limuza, 3ra. edición

México, 1979.

SEP

**Manual de educación física**

México, 1994.

Xan Cambeiro, M.

**¿Estás en forma?**

Ed. Alhambra, S. A.

México, 1988.

Zúñiga Peña, Rafael

**Beisbol**

Subsecretaría del Deporte

Ed. Alhambra Mexicana,

México, 1984.

\*\*\*



