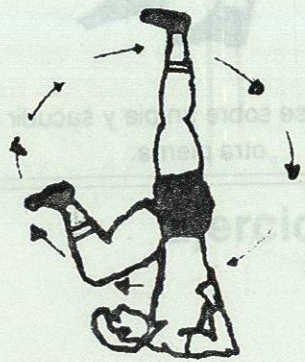


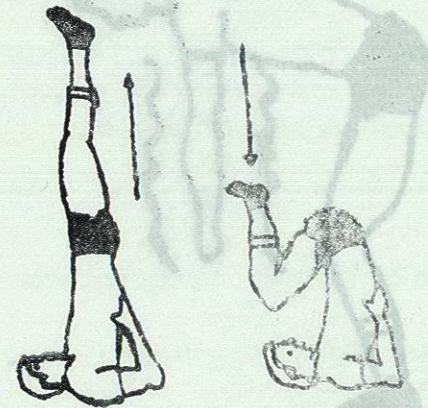
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



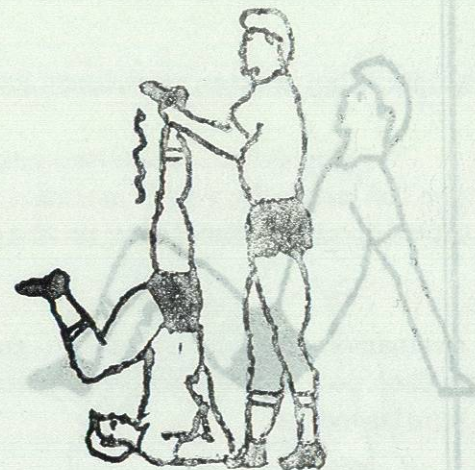
En la posición de vela: bicicleta suave.



En posición de vela: vibraciones



En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas.



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

Actividades de Aula

Las Actividades de Aula son: lectura (utilizando la estrategia TRIPaS), discusión, conclusiones, exposición de tema, actividades del libro.

A continuación se presenta un cuadro que muestra una relación de las Actividades de Aula por sesión.

Cuadro 1

Actividades de Aula

Sesiones	2	3	6	8	Total
Capítulos		I	II	III	
Lectura		✓	✓	✓	3
Estrategia de TRIPaS		✓	✓	✓	3
Discusión	✓	✓	✓	✓	4
Conclusiones		✓	✓	✓	3
Exposición del tema		✓	✓	✓	3
Actividades del libro	✓	✓	✓	✓	4
Total	2	6	6	6	20

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

Actividades de Campo

Las Actividades de Campo son: Prueba de Aptitudes Físicas, Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Flexibilidad, Ejercicios de Agilidad, Plan clase de Aerobic 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.	7a.	Total
Prueba de aptitudes físicas	√	√		√		3
Rutina de flexibilidad	√	√	√	√	√	5
Ejercicios de calentamiento	√	√	√	√	√	5
Ejercicios de agilidad						1
Plan clase de Aerobic					√	1
Ejercicios de relajación	√	√	√	√	√	5
Total	4	4	4	4	4	20

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 desgarres.

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.

Evaluación

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 20, cada una tiene un valor de 5 puntos, la realización de las 20 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo de 14 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%
Total		100%

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.

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

Ficha de Pruebas de Aptitud Física

Protocolo para la aplicación de Pruebas de Aptitud Física. Ver Apéndice en "Actividades de Campo"

Módulo: _____ Grupo: _____ Turno: _____

Nombre del maestro: _____ Fecha: _____

Datos generales del alumno:

Nombre: _____

1 Presión arterial: _____ 2 Frecuencia cardiaca: _____ P x M

3 Frecuencia respiratoria: _____ r / min

4. Prueba para medir: VELOCIDAD

Carrera de 50 metros, con salida lanzada a 10 metros.

Distancia a recorrer _____ m. Tiempo: _____

Mejor tiempo: _____

5. Prueba para medir: FUERZA

Salto de longitud con los pies juntos.

Distancia _____

Mejor marca: _____

6. Salto de altura con los pies juntos.

(salto y alcance)

Distancia _____

Mejor marca: _____

7. Abdominales (mujeres)

30 segundos

Abdominales realizadas: _____

8. Hiperextensión del tronco

Mejor marca: _____

9. Equilibrio estático

Tiempo: _____

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.

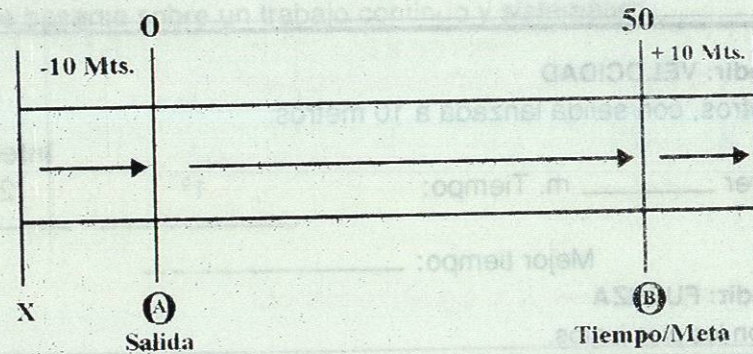
A continuación se describe cada una de las pruebas:

Prueba de velocidad:

Carrera

Método:

Sobre una superficie plana, sin obstáculos de 70 metros de longitud por 6 metros de ancho como dimensiones mínimas, se establecen las marcas límites según el esquema que aquí se ofrece.



En el punto (X) arranca el ejecutante sin requerirse una posición determinada para tal efecto. En los puntos 0 y 50 se colocan para tomar el tiempo de la prueba. La persona (A) señala con la banderola el instante en que el ejecutante pasa por dicho punto, mismo instante en que se inicia el conteo con el cronómetro, el cual para al momento de cruzar frente a la persona en el punto (B).

De esta manera se cuantifica el tiempo efectivo realizado en 50 metros.

Material y equipo:

- Una bandera de salida
- Un cronómetro.

Observación

Dado que en esta prueba existe el riesgo de una lesión, se recomienda un corto periodo de calentamiento previo. Lo mismo ante cualquier sensación anormal por parte del ejecutante, se sugiere suspender inmediatamente la prueba.

Prueba de fuerza tronco

Salto de longitud con un pie

Método:

Ejecutar salto longitudinal único, tratando de alcanzar la mayor distancia posible, con el único impulso de flexionar y avanzar 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 y una bandera para marcar el punto de salida y el punto de llegada.

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 del dedo medio. (Fig. A)

A continuación se separa 20-30 cms. de la pared, y con un solo impulso que consiga con la flexión de sus piernas, salta 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 o cal



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