



### Abdominales (Prueba para medir la fuerza en mujeres)

#### Método:

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

A la señal de la persona que tomará el tiempo, inicia a realizar el mayor número de veces 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:

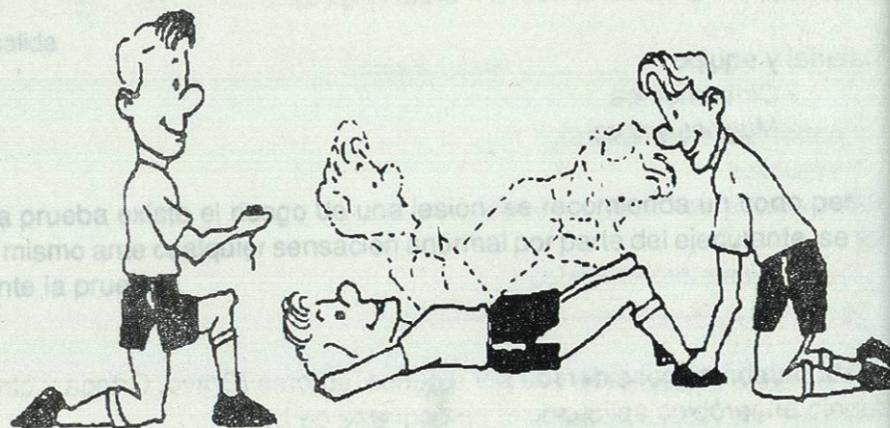
- Una bandera de salida
- Un cronómetro

#### Observación

Dado que en esta prueba se requiere un calentamiento previo. Lo mismo se debe hacer para suspender inmediatamente la prueba.

#### Material y equipo:

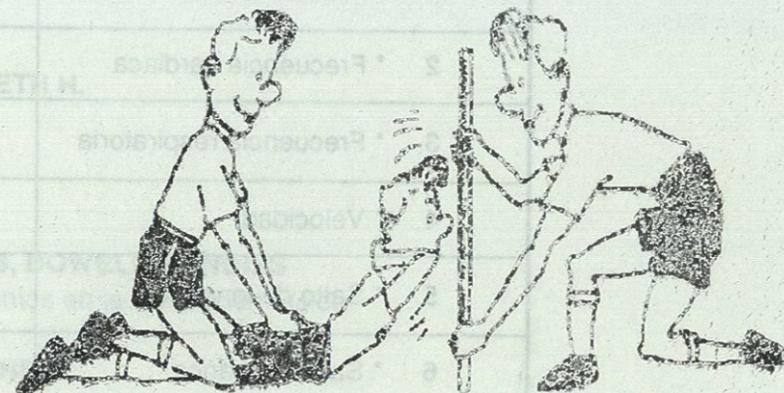
- Cronómetro.



### 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.



#### Material y equipo:

- Una regla o cinta métrica

### 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 No. 1

## Prueba de Aptitudes Físicas

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

## Bibliografía

**ASTRAND**

Fisiología del Trabajo Físico  
Ed. Interamericana  
1982

**COOPER, DR. KENNETH H.**

Aerobics  
Ed. Diana  
México 1970.

**CORBIN, CHARLES B, DOWELL, LANDISS**

Conceptos y Experimentos en la Educación Física.

**CORDOBA, CONSTANSIO**

Basketbol lógico  
Editores Mexicanos Unidos, S.A.  
México 1, D. F., 1980.

**GETCHELL, PIPPIN VARNES**

Health  
Ed. Houghton Mifflin  
Atlanta, E.U.A, 1976.

**GRANK RYAN, PA. D.**

Deportes y psicología  
Ed. Publigráficos  
1981

**GROSSER STANSCHKA, ZIMMERMANN,**

Principios del Entrenamiento Deportivo,  
Ed. Roca, México, 1988.

**SCHMOLINSKY, G.**

Atletismo (Leichtathletik)  
Departamento de Atletismo del Colegio de Cultura Física de Leipzig (DH + K)  
2da. edición, Madrid, 1985.

**ULATOWSK, TADEUSZ**

La Teoría del Entrenamiento Deportivo  
Comité Olímpico Internacional  
Solidaridad Olímpica,  
1975.



