



Abdominales (Prueba para medir la fuerza en mujeres)

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 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:

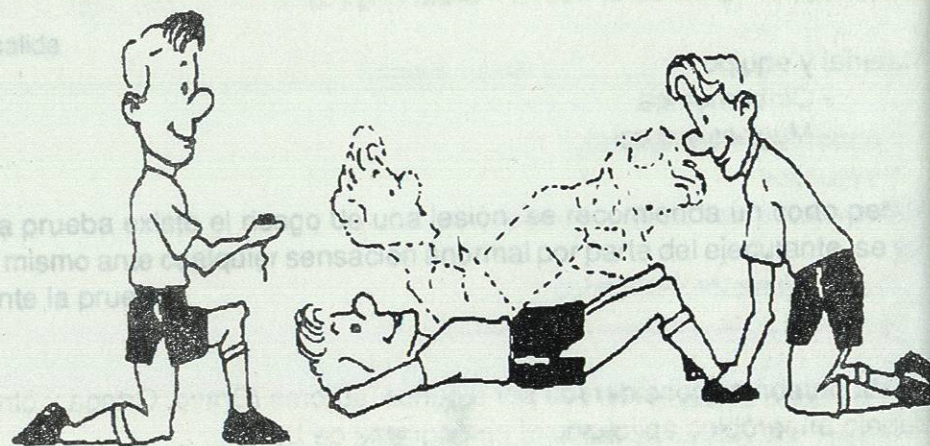
- Una bandera de salida
- Un cronómetro

Observación

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

Material y equipo:

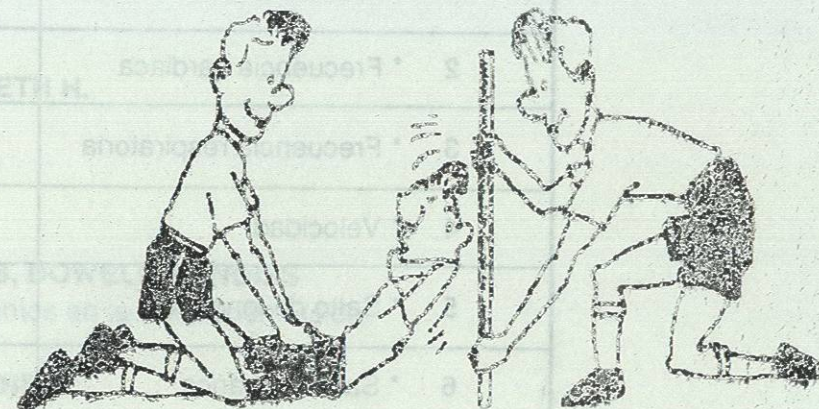
- Cronómetro.



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.

REGLAMENTO OFICIAL

IAF

(International Aerobic Federation)

1995

Aportaciones del Curso Propedéutico de la Federación Mexicana de Actividades Aeróbicas

CAPILLA ALFONSINA

U. A. N. L.

Esta publicación deberá ser devuelta
antes de la última fecha abajo indi-
cada.

