

**PROTOSCOLOS PARA
TEST DE
EVALUACIONES
BIMESTRALES**



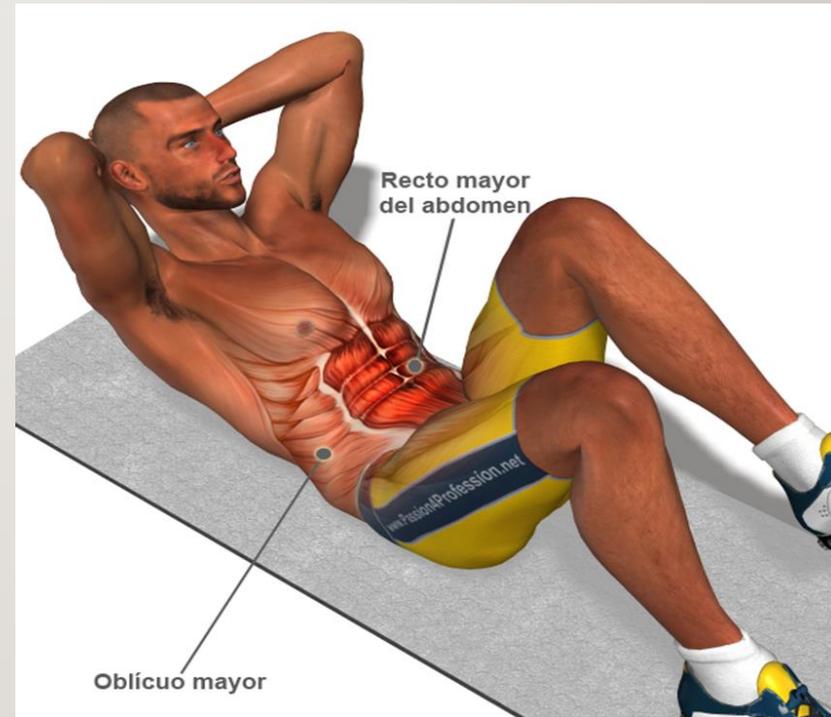
TEST DE ABDOMINALES

- Objetivo:

Medir la fuerza-resistencia de los músculos lumbo – abdominales.

- Material:

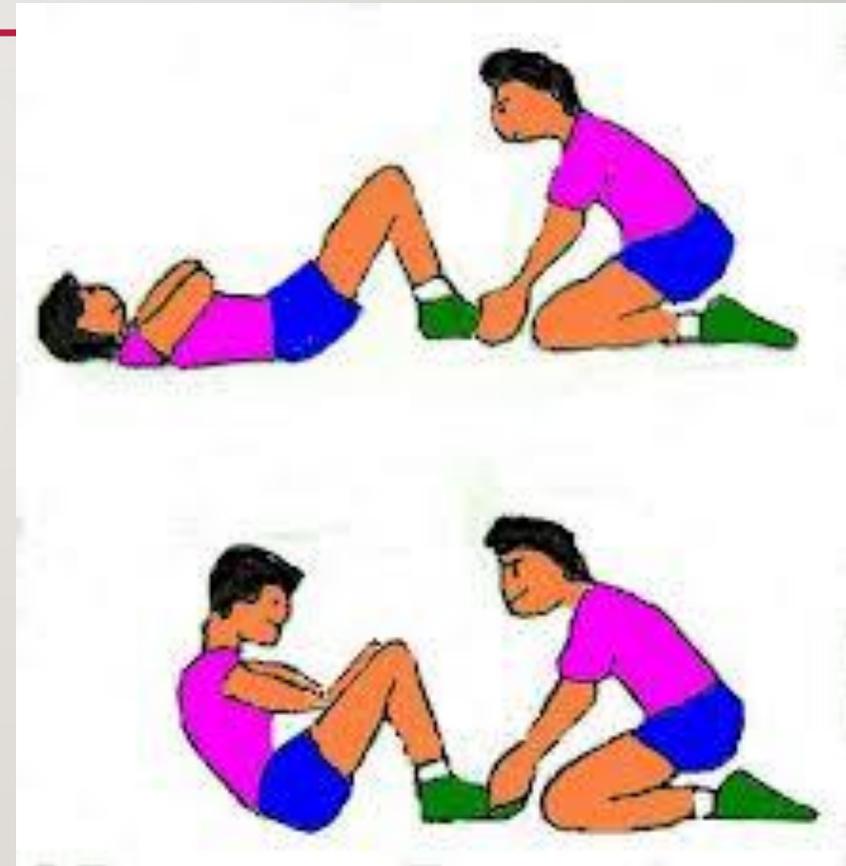
Campo al aire libre (césped) y cronometro.



- **Ejecución:**

El deportista se encuentra sobre la espalda, con las piernas flexionadas, la planta de los pies sobre el suelo y los brazos cruzados sobre el pecho con las manos en los hombros. Un compañero sujeta firmemente los pies contra el suelo, que estarán de 30 a 45 cm de los glúteos, evitando que se despeguen del mismo. A la señal de “listo” “ya”, el deportista se sienta y toca con sus codos los muslos; inmediatamente retorna a la posición inicial y continua repitiendo el ejercicio hasta que el entrenador le diga “alto” justamente un minuto después de haber sido iniciado.

Ejecución del test



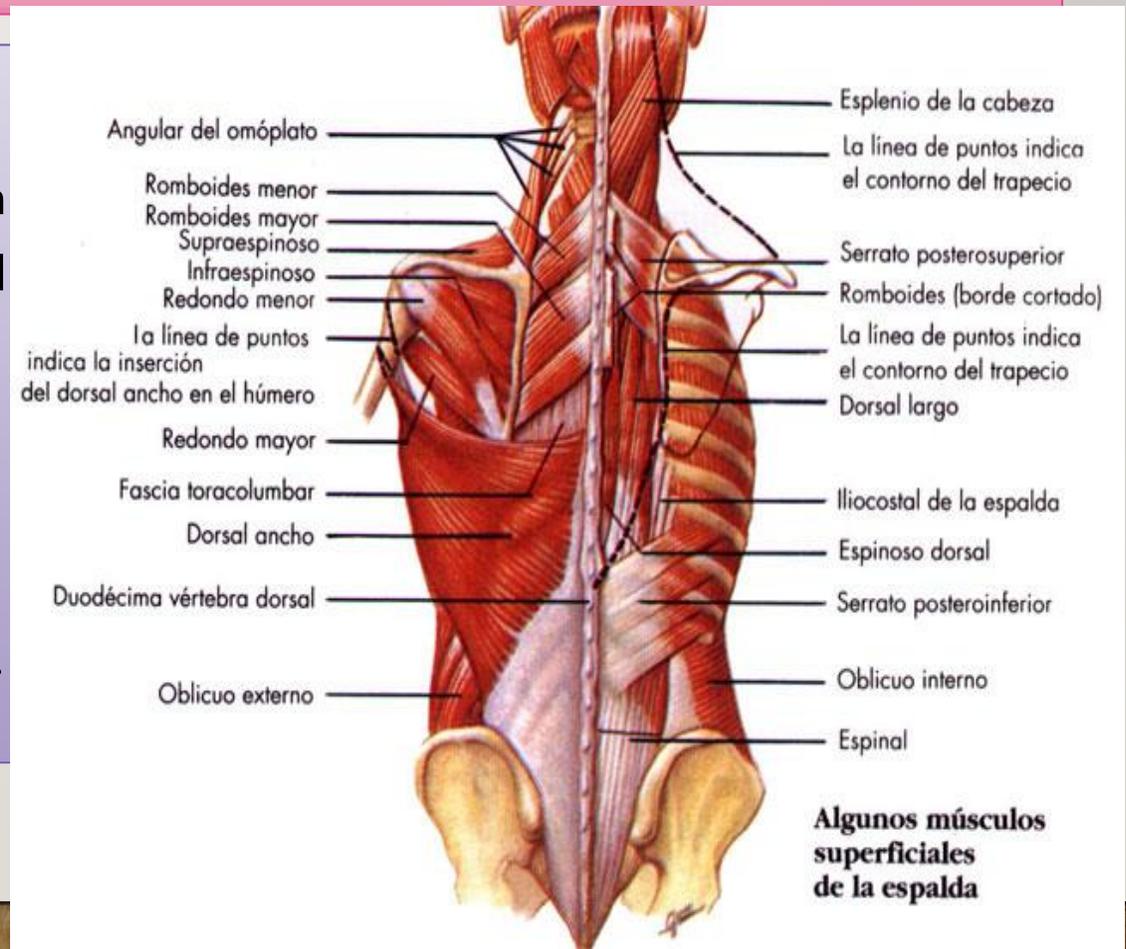
TEST DE FUERZA DORSAL

- **Objetivo:**

Medir la capacidad de contracción isométrica de la musculatura extensora del raquis “columna vertebral”.

- **Material:**

Campo al aire libre (césped) y cronometro.



- Ejecución:

Acostarse boca abajo cruzando las manos detrás de la cintura, piernas separadas sobre las líneas a 45 cms. Un compañero sujeta las piernas con las rodillas y las manos como indica la figura. Levantar el tronco hacia arriba y levantar el mentón lentamente.



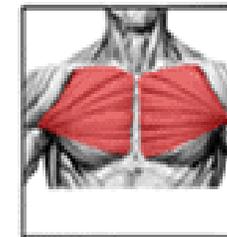
TEST DE FUERZA DE BRAZOS

- **Objetivo:**

Mide la fuerza-resistencia muscular del tren superior (tronco y brazos).

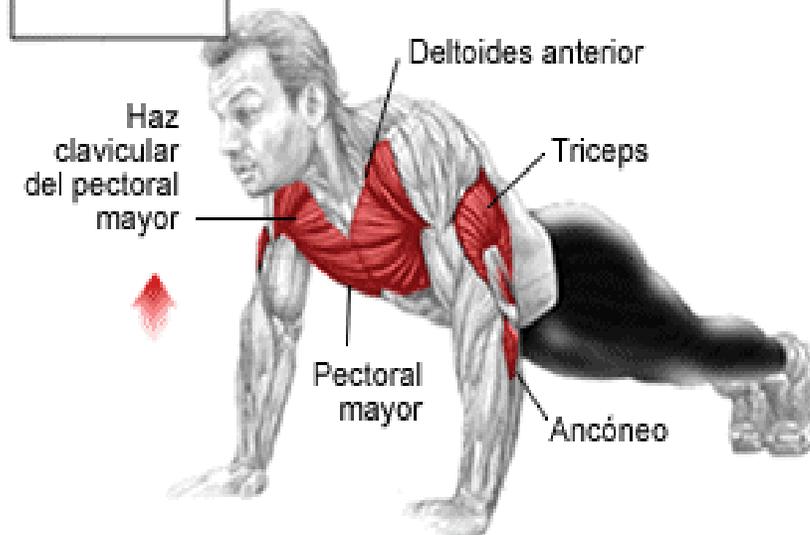
- **Material:**

Campo al aire libre, (césped) y cronometro.



3

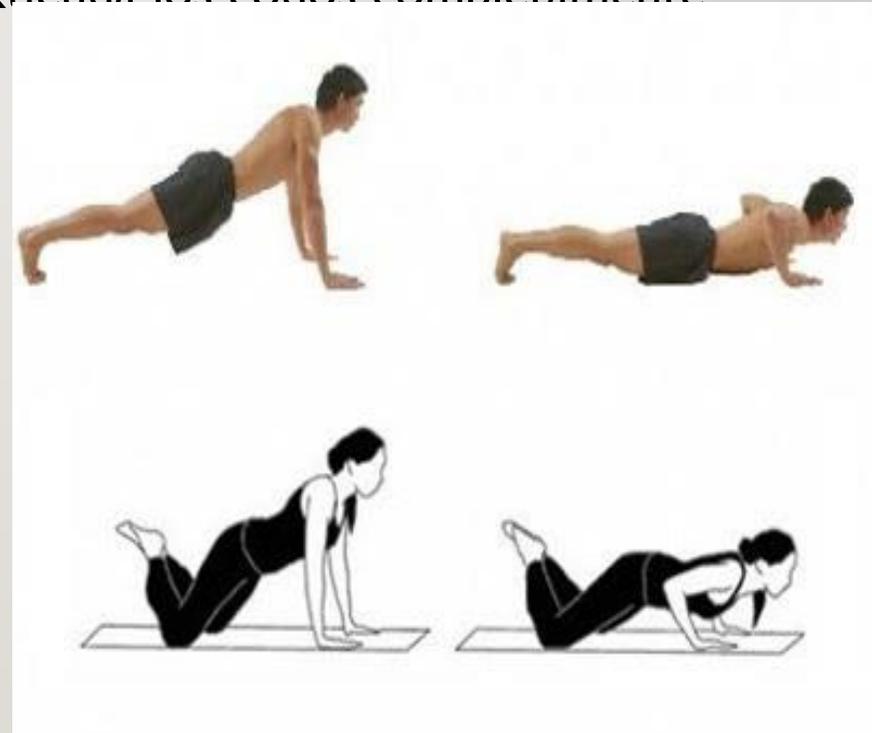
Flexiones de brazos



- **Ejecución:**

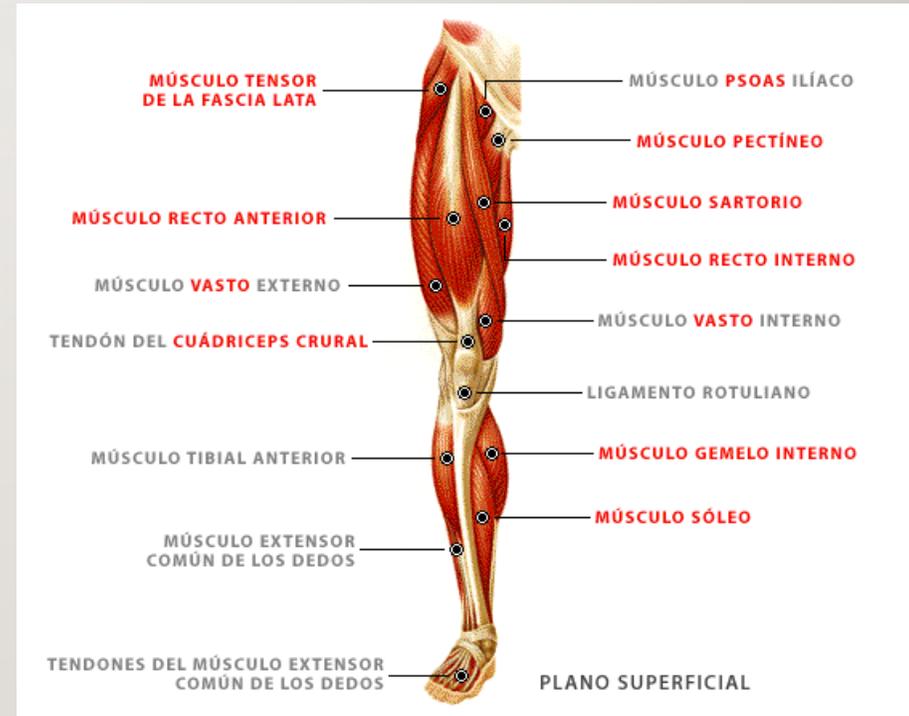
El alumno se coloca con los pies apoyados en el piso separados 10 cms, el cuerpo recto, y los brazos separados a la anchura de los hombros. Las manos mirarán hacia delante. Los brazos permanecerán con los codos extendidos. Desde esa posición el alumno realizará el mayor número posible de flexiones de brazos.

- **Normas:** Se contará una repetición cada vez que el alumno al bajar lo haga con el cuerpo recto y a no más de 10 cm del suelo, y al subir extienda los codos completamente



TEST DE POTENCIA DE PIERNAS

- Objetivo: Mide la fuerza-explosiva del tren inferior (piernas).
- Materiales: Campo al aire libre (césped) y cinta métrica.

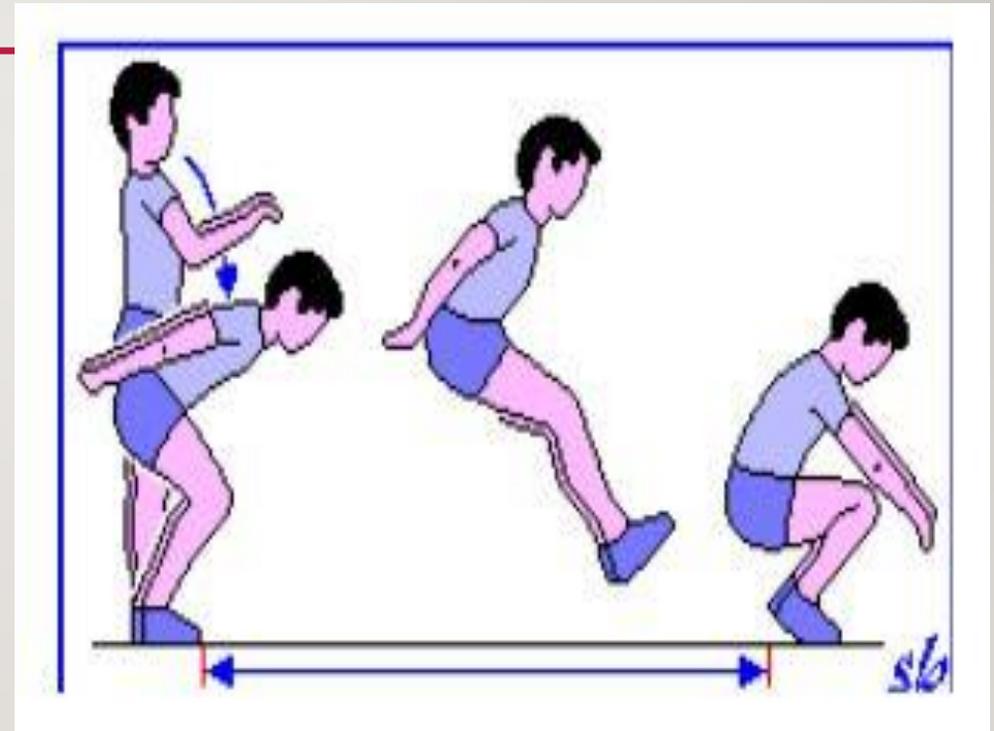


- **Ejecución:**

Tras la marca, con ambos pies paralelos y las piernas flexionadas. Saltar impulsando con ambas piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.

En la caída no se apoyarán las manos en el suelo.

Se medirá desde la línea hasta el talón mas retrasado.



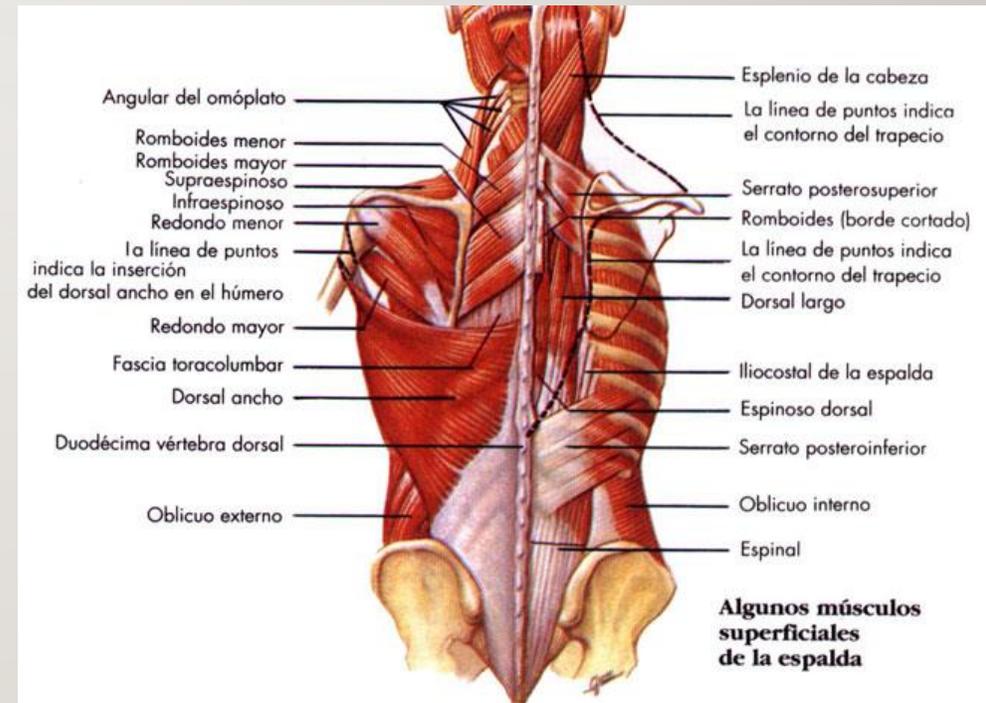
TEST DE FLEXIBILIDAD “WELLS”

- **Objetivo:**

Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

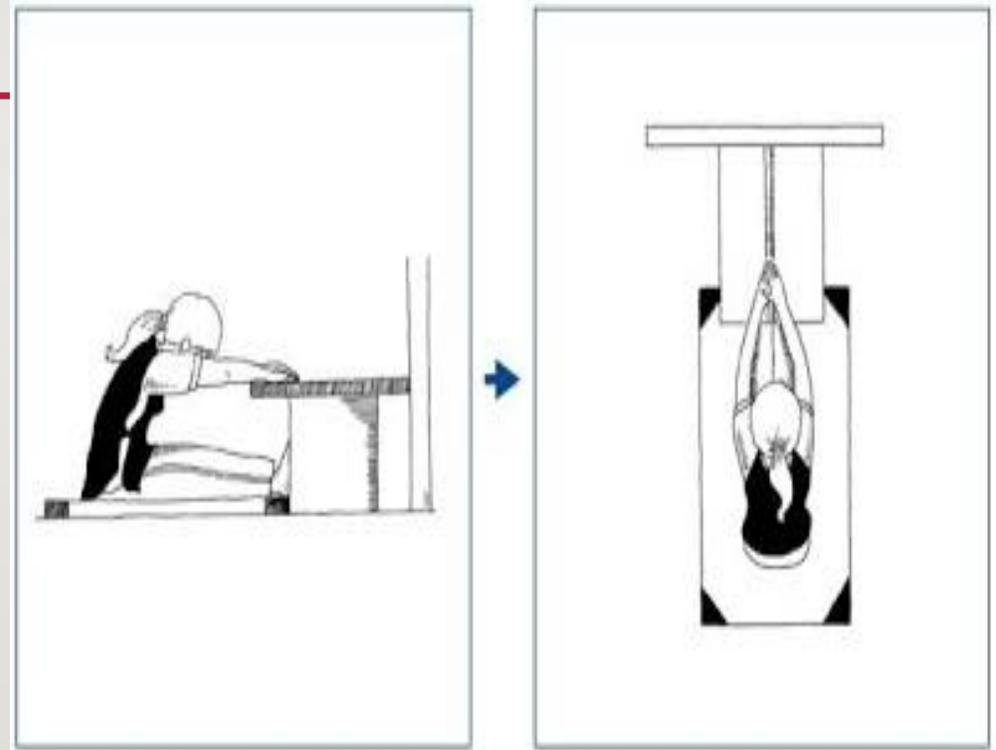
- **Materiales:**

Un cajón o un banco y un metro.



- **Ejecución:**

Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.



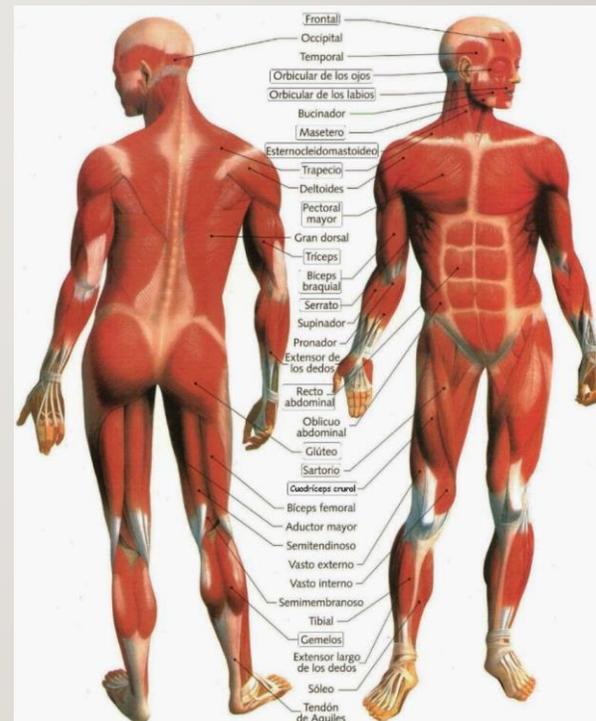
TEST DE COOPER

- **Objetivo:**

Medir la resistencia aeróbica del alumno.

- **Materiales:**

Terreno plano demarcado, cronometro y lápiz.



- **Ejecución:**

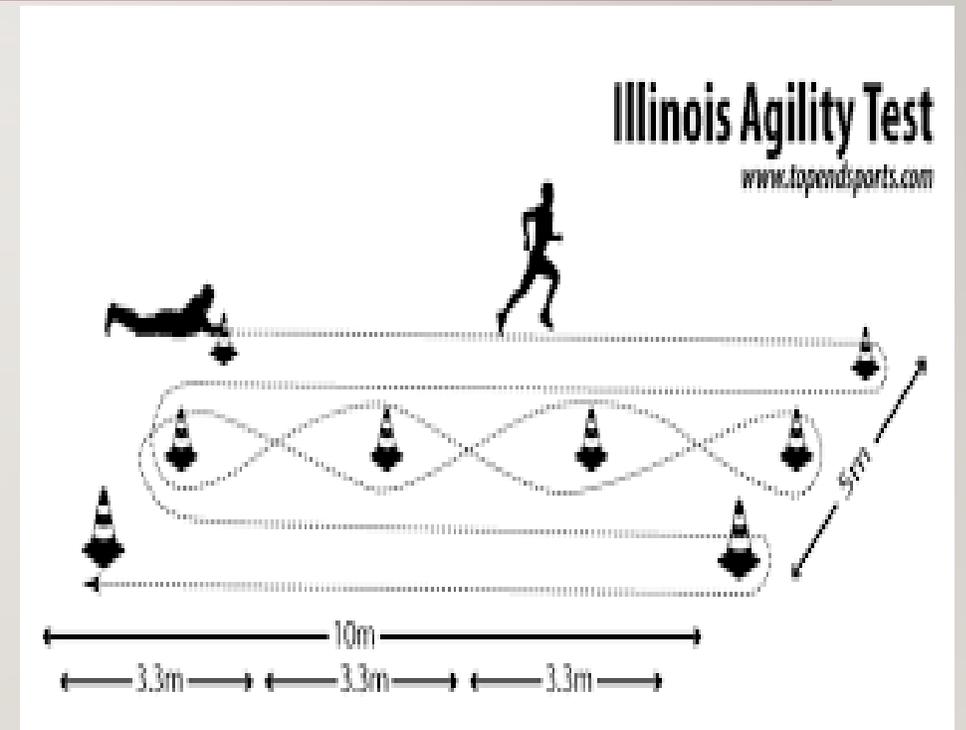
La prueba consiste en cubrir la mayor distancia posible en 12 minutos.

Cuando la condición física del sujeto no le permita realizar los 12 minutos corriendo, es posible alternar la carrera con el andar “CORRER – ANDAR- CORRER”, pero no se puede parar.



- Ejecución:

Arrancamos boca abajo sobre el cono de salida con las manos colocadas al nivel del hombro. Cuando el docente lo indique y active el cronómetro, el atleta deberá levantarse lo más rápido posible, y recorrer todo el trayecto, dibujado por los conos, en el menor tiempo.



RUTINAS DE PREPARACION PARA PRUEBAS BIMESTRALES

- Teniendo en cuenta los protocolos de los test que se aplicaran en la pruebas bimestrales, es recomendable realizar la siguiente rutina en su casa, diariamente.
- 20 abdominales
- 10 flexiones de brazos
- 30 lumbares
- 20 sentadillas

esta sesión se debe repetir 3 veces por día, con descansos de un minuto entre ejercicio y 5 entre sesión.