PROPÓSITO:

El estudiante Estimara el nivel de fuerza resistencia en musculatura de los brazos y la fuerza de los músculos abdominales

MOTIVACIÓN:

LINK PARA ACCEDER AL VIDEO:

https://youtu.be/EQ7bSmV-8mk

EXPLICACIÓN:

- **MEDIR LA FUERZA GENERAL EN BRAZOS**

COMO REALIZAR FLEXION DE BRAZOS CORRECTAMENTE

LINK PARA ACCEDER AL VIDEO:

https://youtu.be/7HJnPmwTUkE

Indicaciones metodológicas:

Realizar la mayor cantidad de repeticiones posibles en 1 minuto.1.Descripción del ejercicio:Posición inicial: acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho delos mismos; para el caso de los hombres, las piernas deben estar en completa extensión los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; para las mujeres las rodillas deben estar en contacto con el suelo.La cadera, espalda y cabeza estarán en línea recta. Teniendo esta posición procederemos a realizar una extensión total de brazos.Desarrollo: desde la posición inicial ejecute una flexo-extensión de los brazos, llevando los codos hacia afuera y sin parar regresar a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un minuto, se cuenta todas las repeticiones que el evaluado pueda lograr de forma completa y con buena postura en el tiempo establecido.2.Medición:Se registra el número de repeticiones que realice correctamente.3.Indicaciones generales:Observar la correcta ejecución de la prueba, cuidando que en cada extensión los brazos no se separen del tronco y el cuerpo se mantenga recto. En el momento en el que el alumno doble la cintura, se detendrá la prueba.VALORES DE REFERENCIA

Valores de referencia:

En la tabla 9 se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro evaluado, en base a las repeticiones realizadas.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 49	>= 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

Tabla 9. Número de repeticiones realizadas en un minuto [9].

MEDIR LA FUERZA ABDOMINAL

Cómo hacer abdominales correctamente

ENLACE PARA ACCEDER AL VIDEO:

https://youtu.be/FBh_7mQvkFc

Indicaciones metodológicas:

- Mantener las piernas flexionadas
- Mantener los brazos cruzados sobre el pecho, tomando los hombros
- El ejercicio solamente será válido cuandola repetición sea correcta.

Descripción del ejercicio

- Posición inicial: acostado boca arriba, con las piernas juntas y flexionada con los pies en apoyo plantar. Los brazos cruzados en el pecho.
- Desarrollo: desde la posición inicial, el evaluado se traslada a la posición de sentado hasta que los codos logren tocar las rodillas, inmediatamente se regresa a la posición inicial. Repetir el ejercicio durante un (1) minuto, se cuenta todas las abdominales que el evaluado logar completar con técnica adecuada en el tiempo establecido.

VALORES DE REFERENCIA:

Valores de referencia:

En la tabla 10 se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro evaluado, en base a las repeticiones realizadas.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 44	>= 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

Tabla 10. Número de repeticiones realizadas en un minuto[32].

EJERCICIOS:

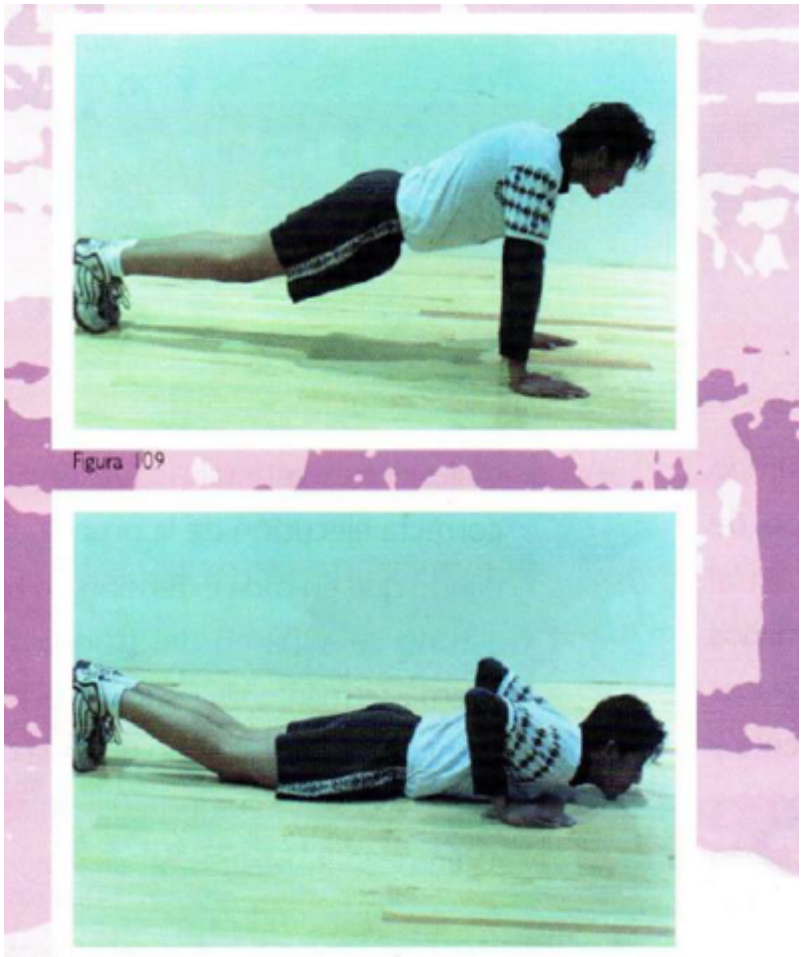
FUERZA DE BRAZOS

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana antiderrapante.
- Silbato.

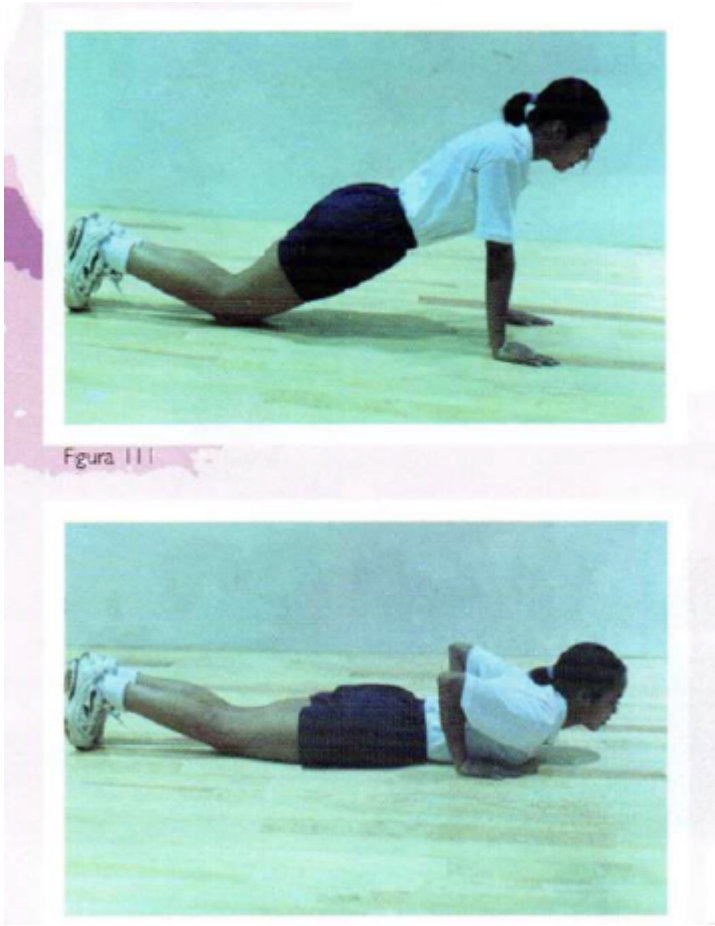
Teniendo en cuenta la posición inicial tanto para hombres como para mujeres, se debe realizar en 1 minuto la cantidad de flexiones de brazos correctamente ejecutadas.

Imagen 7. Posiciones correctas para el test de push up

Posición hombres



Posición mujeres



- **FUERZA ABDOMINAL**

Desde la posición inicial, realizar en 1 minuto la mayor cantidad de abdominales, tener en cuenta la ejecución correcta

Imagen 8. Posición correcta para el test de abdominales.

Materiales:
- Cronómetro.
- Superficie plana antiderrapante.
- Silbato.

ACTIVIDAD:

- Teniendo en cuenta la explicación sobre el TEST DE FUERZA DE BRAZOS Y FUERZA ABDOMINAL, debe realizar todo el protocolo de la prueba, registrar en el cuaderno de apuntes de educación física todo el proceso con su respectivo resultado.

EVALUACIÓN:

- En la clase virtual evidenciaran la ejecución del test de fuerza de brazos y test de fuerza abdominal, aplicando el procedimiento
- Deben registrar en el cuaderno de apuntes de educación física todo el proceso:
- Flexión de brazos en 1 minuto
- Abdominales en 1 minuto
- Realizar la comparación con los valores de referencia para cada prueba.

Los estudiantes que no asisten a la clase virtual, el acudiente tendrán que justificar la inasistencia, y de esta manera podrá el estudiante enviar imagen de todo el proceso

- La siguiente actividad tendrá una valoración de **cinco notas** evidenciadas de la siguiente manera:
    - i**Dos notas** que consiste en la asistencia, participación, revisión de uniforme y explicación del tema (primera semana)
    - **Tresnotas** en la ejecución y presentación de resultados en la segunda semana

BIBLIOGRAFÍA:

- Manual acsm, para la valoración y prescripción del ejercicio
- Manual de medición de la educación física
- Manual de pruebas para evaluación de la forma física