PROPÓSITO:

El estudiante Estimara el nivel de fuerza explosiva (potencia) de los miembros inferiores.

MOTIVACIÓN:

Link para acceder al video:

https://youtu.be/LwYsF4cfDVU

EXPLICACIÓN:

MEDIR ELTEST SALTO DE LONGITUD SIN CARRERA DE IMPULSO

Link para acceder al video:

https://youtu.be/tZeI1J94jtM

Indicaciones metodológicas:

- Marcar en la superficie plana un punto A, para que este sea el punto de inicio.
- Verificar que los pies del evaluado se encuentren en la línea de despegue
- Verificar que los pies del evaluado se encuentren apoyados en su totalidad

Descripción del ejercicio:

- Posición inicial: de pie, pies separados a lo ancho de la cadera y pegados a la línea de despegue. Brazos extendidos arriba y al frente, el tronco ligeramente inclinado hacia adelante.
- Desarrollo: desde la posición inicial se realiza una flexión de rodillas seguido de un balanceo de brazos, posteriormente un movimiento explosivo de salto hacia adelante tratando de alcanzar la mayor distancia posible, la caída debe ser equilibrada y sin el apoyo de las manos en el piso, se repite la prueba tres veces y se toma el salto con mayor distancia alcanzada tomando como referencia la punta de los pies.

- Medición: se repite la prueba tres veces y se toma el salto con mayor distancia alcanzada tomando como referencia la punta de los pies.

A continuación pueden observar la siguiente imagen, en la cual se explica la ejecución de la prueba.

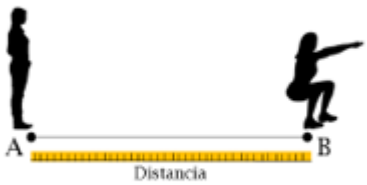


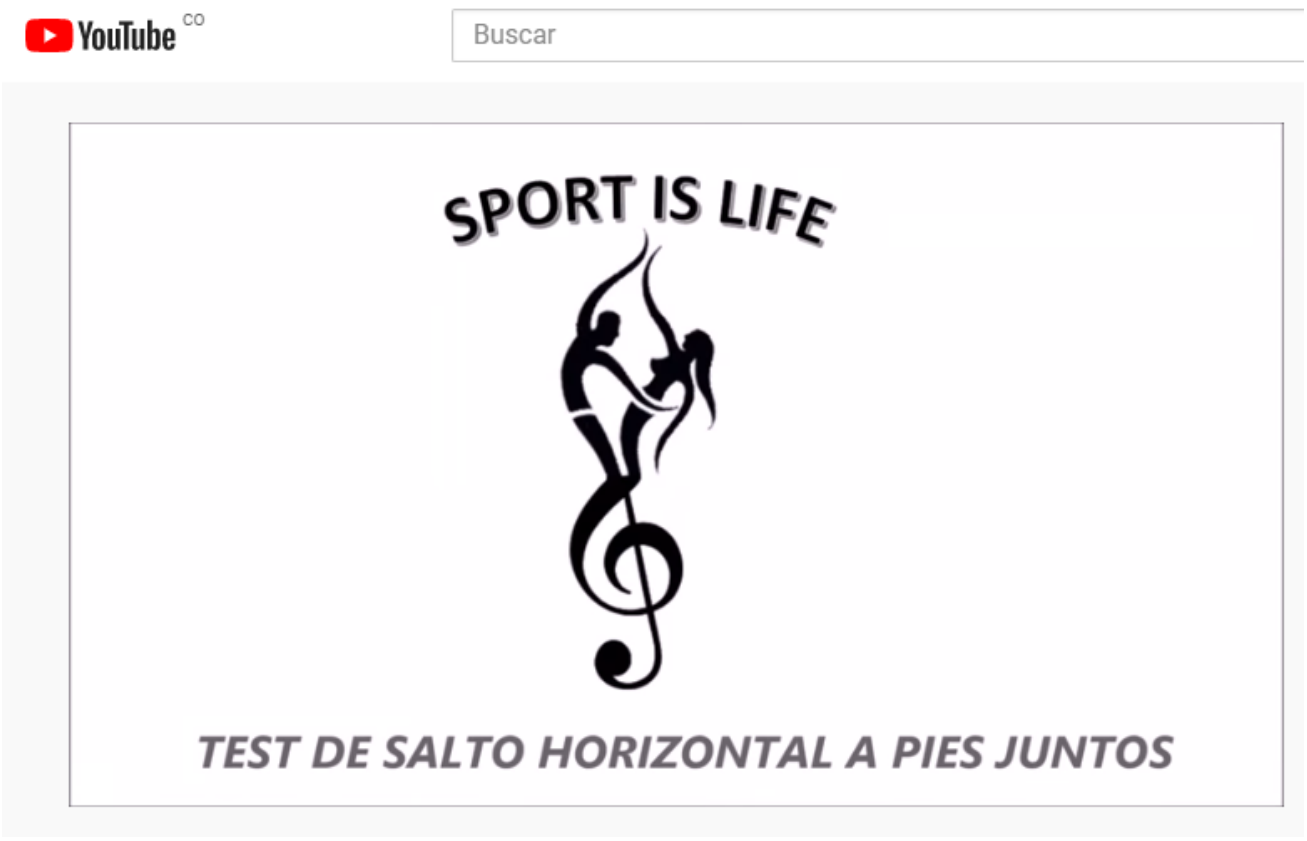
Imagen 10. Distancia recorrida entre el punto A y punto B.

VALORES DE REFERENCIA

Valores de referencia:
En la tabla 12 se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro evaluado, en base a la distancia recorrida.

Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 190	>= 230
Bueno	189-175	229-205
Mediano	174-160	204-185
Bajo	159-145	184-165
Malo	<= 144	<= 164

Tabla 12. Valores de referencia en centímetros para el salto de longitud sin carrera[18].



Link para acceder al video:https://youtu.be/jQ8viLDHWBQ

EJERCICIOS:

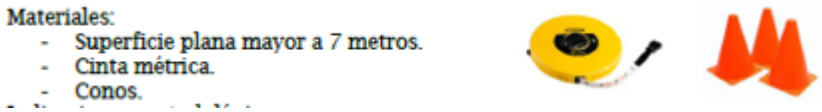


Imagen del test de salto horizontal sin carrera de impulso

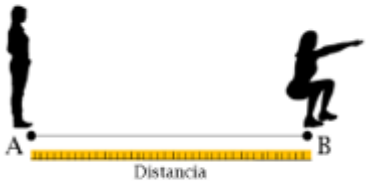


Imagen 10. Distancia recorrida entre el punto A y punto B.

Imágenes del paso a paso, en la realización de la prueba:

Posición inicial



Fase de vuelo



Caída



Observar el siguiente video de ejecución del salto horizontal

Link para acceder al video:

https://youtu.be/jkMcNXYiE3o

Desarrollo: desde la posición inicial se realiza una flexión de rodillas seguido de un balanceo de brazos, posteriormente un movimiento explosivo de salto hacia adelante tratando de alcanzar la mayor distancia posible, la caída debe ser equilibrada y sin el apoyo de las manos en el piso, se repite la prueba tres veces y se toma el salto con mayor distancia alcanzada tomando como referencia la punta de los pies.

ACTIVIDAD:

- Teniendo en cuenta la explicación sobre el TEST DE SALTO HORIZONTAL SIN CARRERA DE IMPULSO, 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 salto horizontal sin carrera de impulso, aplicando el procedimiento
- Deben registrar en el cuaderno de apuntes de educación física todo el proceso:
- Salto horizontal sin carrera de impulso
- Realizar la comparación con los valores de referencia en la 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)
- ii.**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