PROPÓSITO:

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

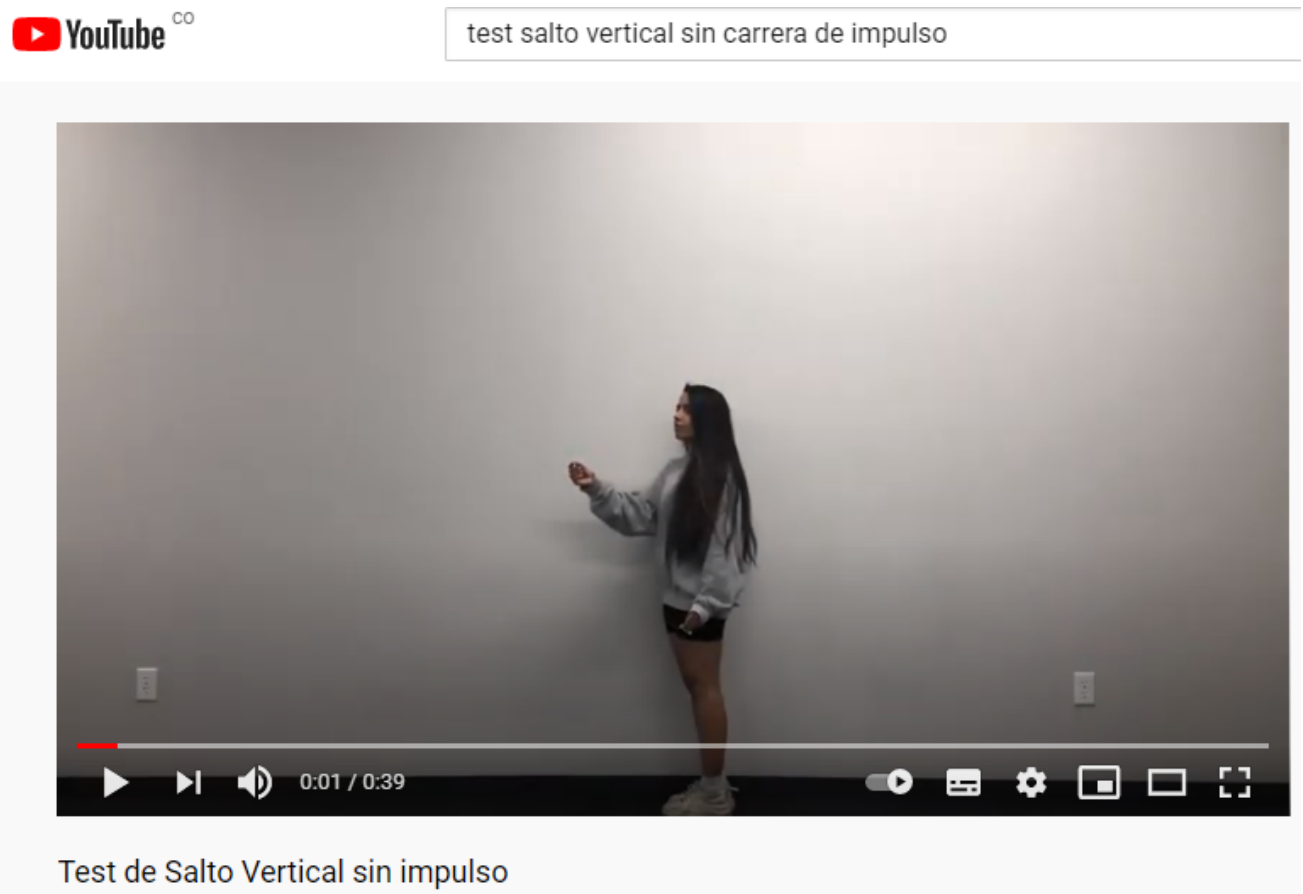
MOTIVACIÓN:

Link para acceder al video:

https://youtu.be/J5kAKCRMDT8

EXPLICACIÓN:

MEDIR TEST SALTO VERTICAL SIN CARRERA DE IMPULSO



Link para acceder al video: https://youtu.be/07jg6A2Wrgg

Indicaciones metodológicas:

- Se deben pintar los dedos anular, medio e índice del evaluado con el gris o la tinta.

Descripción del ejercicio:

- Posición inicial: de pie, el evaluado se coloca a un costado de la pared con su lado dominante; las piernas deben estar separadas a lo ancho de las caderas

El siguiente paso será con la mano dominante extendida en su totalidad, la palma de la mano apoyada sobre la pared, se marcara en la pared el dedo medio de la misma, a este lo denominaremos punto A, se regresa a la posición inicial.

Desarrollo: desde la posición inicial, se le pide al evaluado que flexione las rodillas a media sentadilla, seguidamente y al mismo tiempo que realice en un solo movimiento un impulso en conjunto con los brazos hacia arriba sin detener el movimiento, el evaluado deberá marcar con los dedos el punto más alto al que llegue (el cual llamaremos punto B) el ejercicio se realiza tres veces. El valor que se tomara será la distancia entre el punto A y el punto B

Medición: se repite la prueba tres veces y se toma el salto con mayor distancia alcanzada tomando como referencia la distancia entre el punto A y el punto B.

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

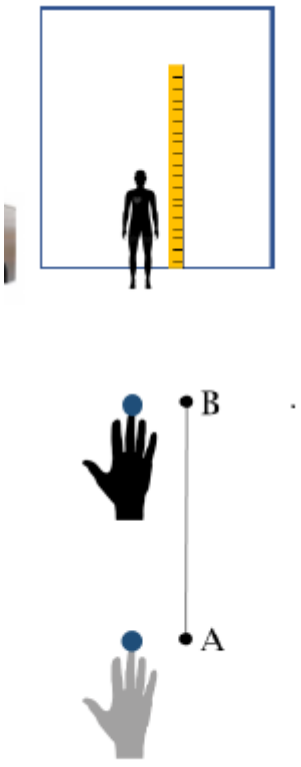


Imagen 9. Distancia recorrida entre el punto A y punto B.

VALORES DE REFERENCIA

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 58 cm	>= 65
Bueno	57 – 47	64 – 50
Medio	46 – 36	49 – 40
Bajo	35 – 26	39 – 30
Muy bajo	<= 25	<= 29

Tabla 11.1. Valores de referencia para salto vertical sin impulso para personas entre 14 y 19 años [58].

EJERCICIOS:

Materiales:
- Pared/Superficie plana.
- Cinta métrica.
- Silla o banco.
- Gis/tinta.



Imagen del test de salto horizontal sin carrera de impulso

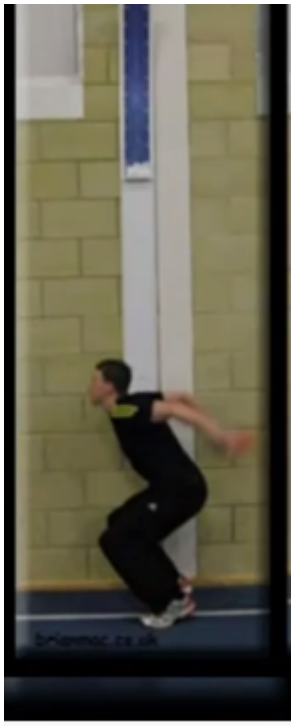


Test de salto vertical

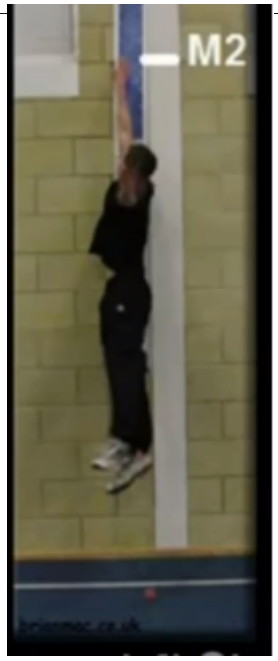
Posición inicial



Fase de impulso



Fase vuelo



Observar el siguiente video de ejecución del salto vertical



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

ACTIVIDAD:

- Teniendo en cuenta la explicación sobre el TEST DE SALTO VERTICAL 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 vertical sin carrera de impulso, aplicando el procedimiento

- Deben registrar en el cuaderno de apuntes de educación física todo el proceso:
- Salto vertical 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