PROPÓSITO:

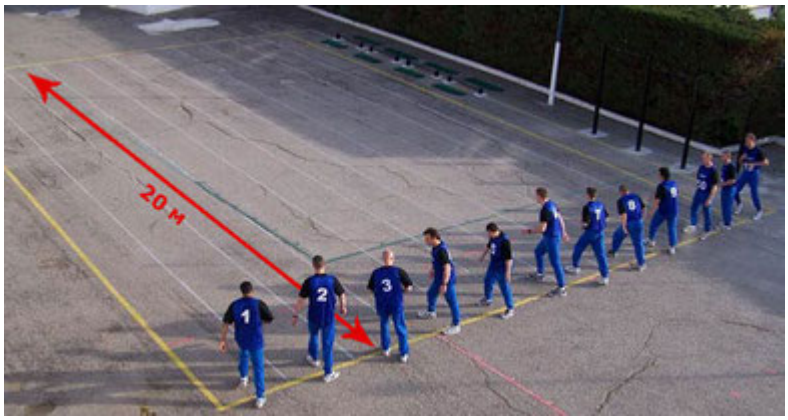
Propiciar espacios de acondicionamiento físico donde los estudiantes puedan poner a prueba sus habilidades deportivas.

MOTIVACIÓN:

Se observa con los estudiantes la siguiente presentación https://prezi.com/3n-cspviked7/el-test-de-course-n... donde se explica la finalidad del test y se observa un ejemplo en vídeo.

EXPLICACIÓN:

El test de Course-Navette, conocido también como test de Léger, test de Pi o test de los pitidos, se hace para comprobar la potencia aeróbica láctica de un sujeto.Es una prueba creada por Luc Léger en la que el sujeto va desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia, realizando cambios de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente. El momento en que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia respiratoria; es un ejercicio fundamentalmente anaeróbico, pues la intensidad es aeróbica sólo en la primera parte de la prueba, se supera el umbral aeróbico y, posteriormente, el umbral anaeróbico hasta la claudicación.



El objetivo fundamental del examen es medir el consumo de oxígeno de un individuo o capacidad aeróbica. El organismo humano ha puesto a punto tres mecanismos para transformar la energía proporcionada por los alimentos y posibilitar su aprovechamiento a través de las células musculares.

Al realizar un ejercicio físico durante los primeros momentos, la energía se ve liberada de forma anaeróbica por los fosfatos energéticos almacenados en el músculo; inmediatamente después, un segundo mecanismo complementario se encarga de aportar la energía mediante escisión anaeróbica del glucógeno de la célula muscular; por último, en el curso de los cuatro primeros minutos de cualquier ejercicio físico, se pone en marcha el tercer mecanismo que sustituye el aporte anaeróbico de energía por una oxidación aeróbica del glucógeno y de los ácidos grasos. Para lograr tal propósito, el oxígeno del aire ha de volver al músculo a través de la ventilación pulmonar y la circulación sanguínea, aseguradas ambas por el sistema cardiorrespiratorio.

Teniendo en cuenta estos datos fisiológicos fundamentales, pueden clasificarse los ejercicios físicos según su duración.

EJERCICIOS:

1. Realizar el test de Course Navette teniendo en cuenta la distancia de 20 metros y el apoyo de una persona que pueda hacer una señal sonora para ejecutar el test (pitido, silbido). Si no dispone de un acompañante aquí dejamos un enlace con los pítidos del test para que pueda ejecutarlo usted solo (a)

: https://www.youtube.com/watch?v=2AMm8a543_E

2. Enviar evidencia de la realización de este test por medio de la plataforma Teams, enlace de tareas.

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta el buen desarrollo y evidencia de este test físico.

BIBLIOGRAFÍA:

https://es.wikipedia.org/wiki/Test_Course-Navette