PROPÓSITO:

El estudiante valorara la resistencia a la fuerza por medio de la ejecución del test de resistencia a la fuerza

MOTIVACIÓN:

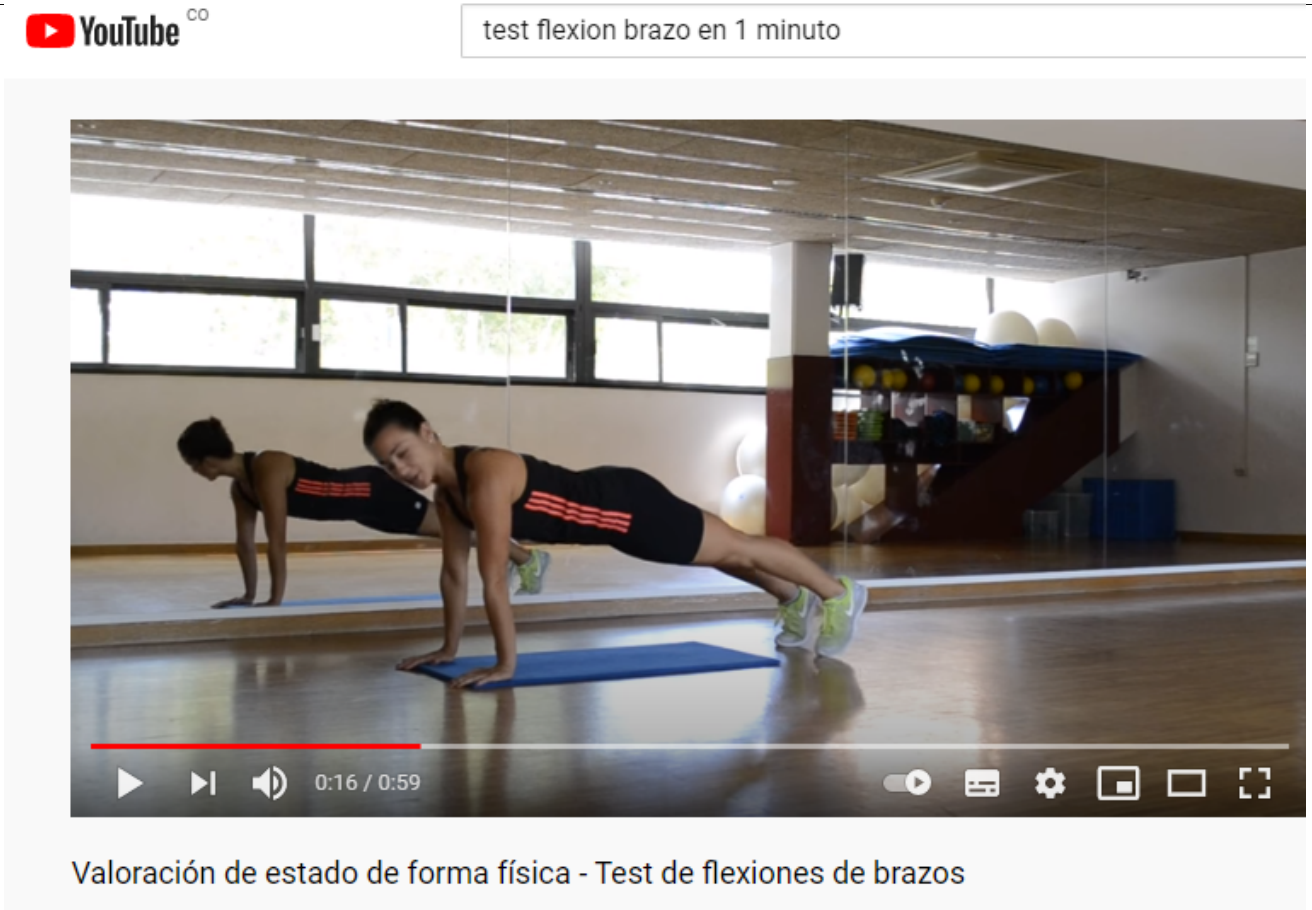
Enlace para acceder al video: https://youtu.be/TQ-6mCjYVho

EXPLICACIÓN:

TEST DE RESISTENCIA A LA FUERZA

1. FLEXION DE BRAZOS
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.
- Medición:
- Se registra el número de repeticiones que realice correctamente durante 1 minuto.



ENLACE PARA ACCEDER AL VIDEO: https://youtu.be/xxCouF7j2M0

- 1.SENTADILLAS EN 1 MINUTO

EJERCICIO:

Realizar máximo número de sentadillas en un minuto

TIEMPO: un (1) minuto

3.ABDOMINALES EN 1 MINUTO

Desarrollo. El alumno se coloca con las piernas flexionadas y las manos detrás de la cabeza, y ayudado por el compañero como indica el dibujo elevará el tronco hasta tocar con los codos en las rodillas el mayor número posible de veces en un minuto. En la bajada tocará con los codos en la colchoneta

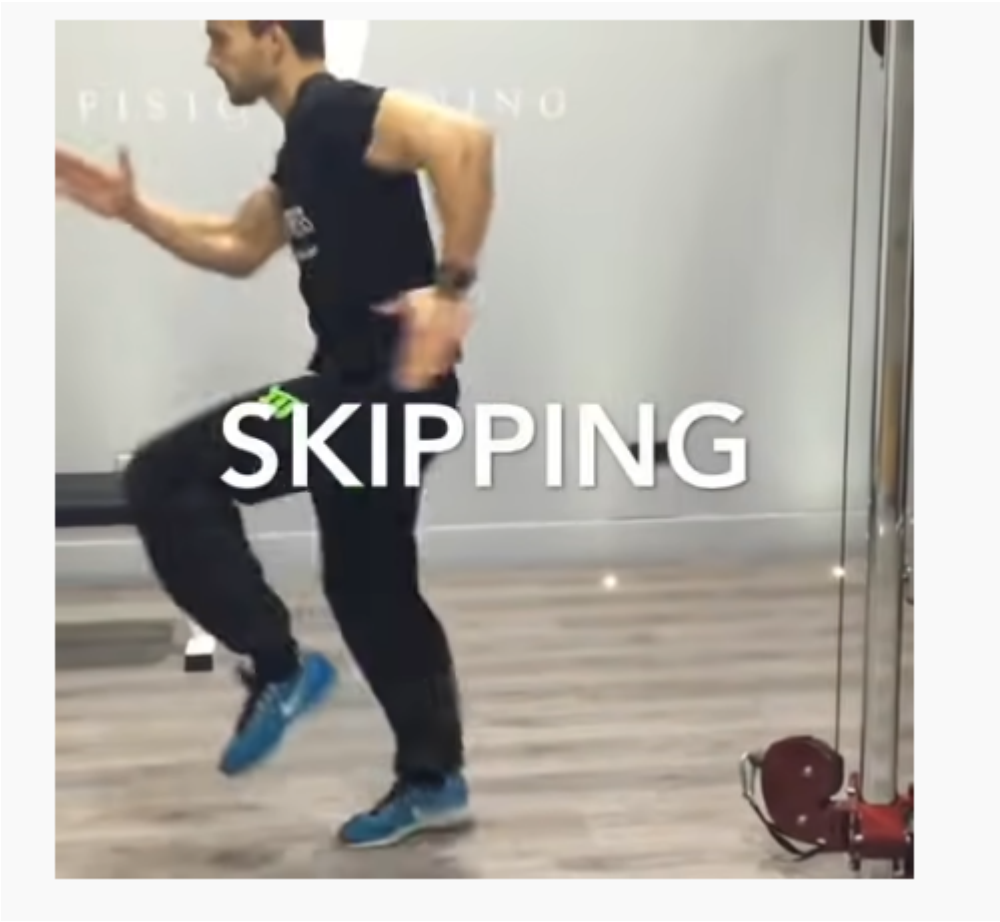
Normas: No se contarán las veces que no se toquen las rodillas con los codos en la subida o no se toque la colchoneta con los codos en la bajada. Tampoco se contarán las repeticiones en las que las manos se separen de la cabeza en la subida.

Material: Colchoneta y cronómetro.

TIEMPO: un (1) minuto.

4.SKIPPING EN 1 MINUTO
Como se realiza el skipping?

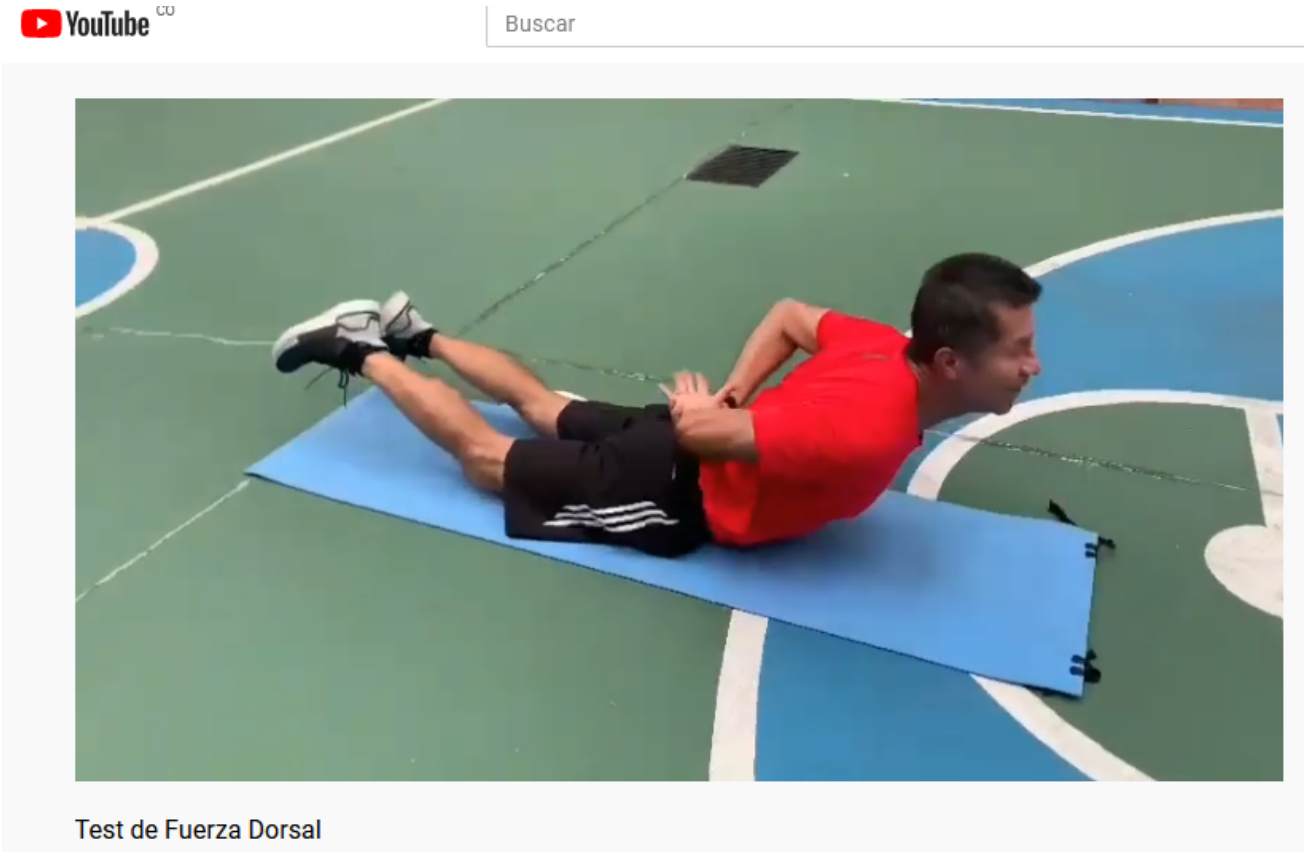
Ver el siguiente video



Enlace para acceder al video:https://youtu.be/gfamiidIc_A

.5.DORSO LUMBARES EN 1 MINUTO

Dorsales (elevación del tronco hacia atrás, tumbado boca abajo en el suelo, con un compañero sujetando las piernas).

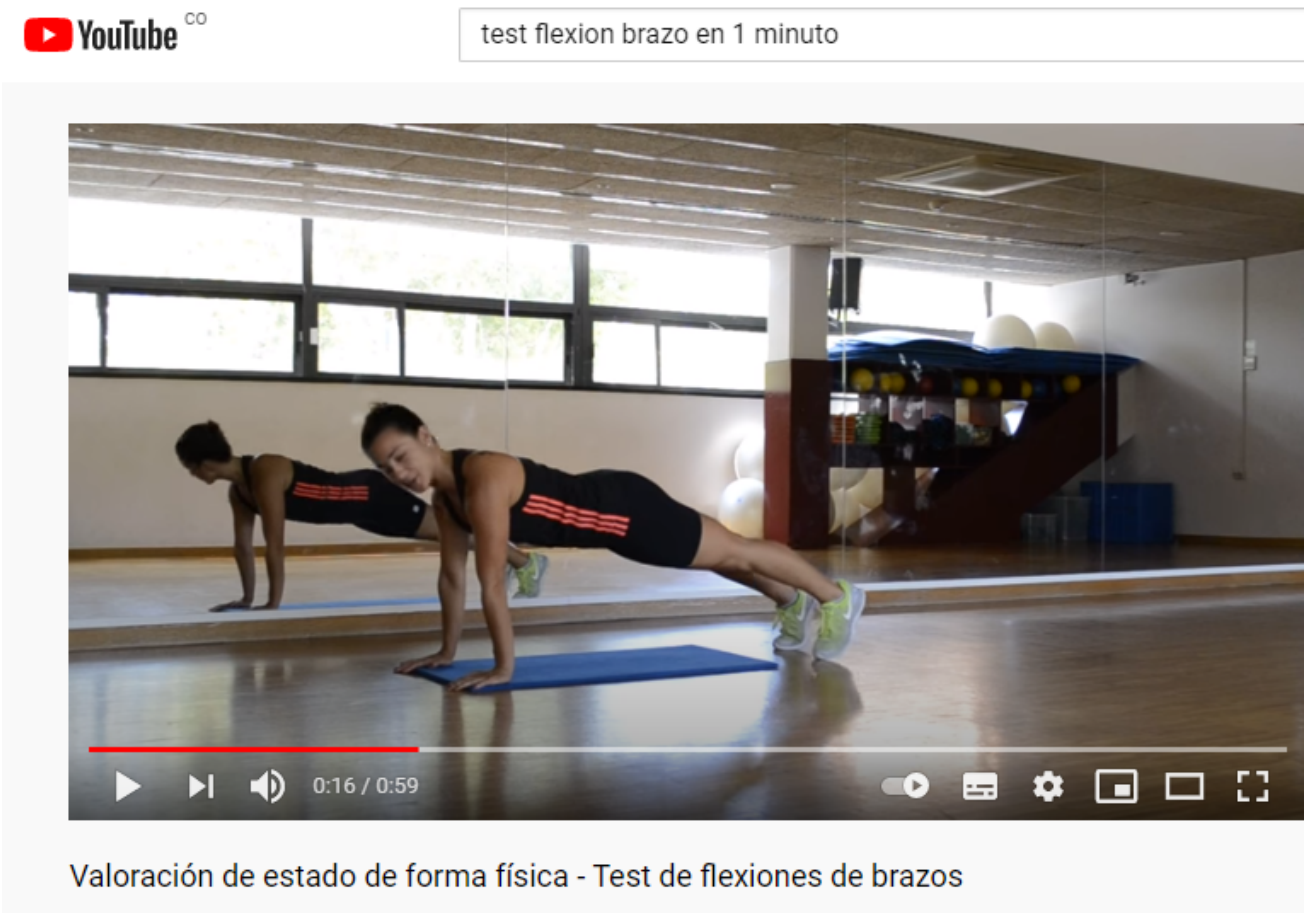


Como realizar dorso lumbares

Enlace para acceder al video: https://youtu.be/MY6eJEO6Hgs

EJERCICIOS:

FLEXION DE BRAZOS



https://youtu.be/xxCouF7j2M0

En este ejercicio de flexión de brazos debe realizar un (1) minuto constante de esta actividad

SENTADILLAS EN 1 MINUTO

EJERCICIO:

Realizar máximo número de sentadillas en un minuto

TIEMPO: un (1) minuto

ABDOMINALES EN 1 MINUTO

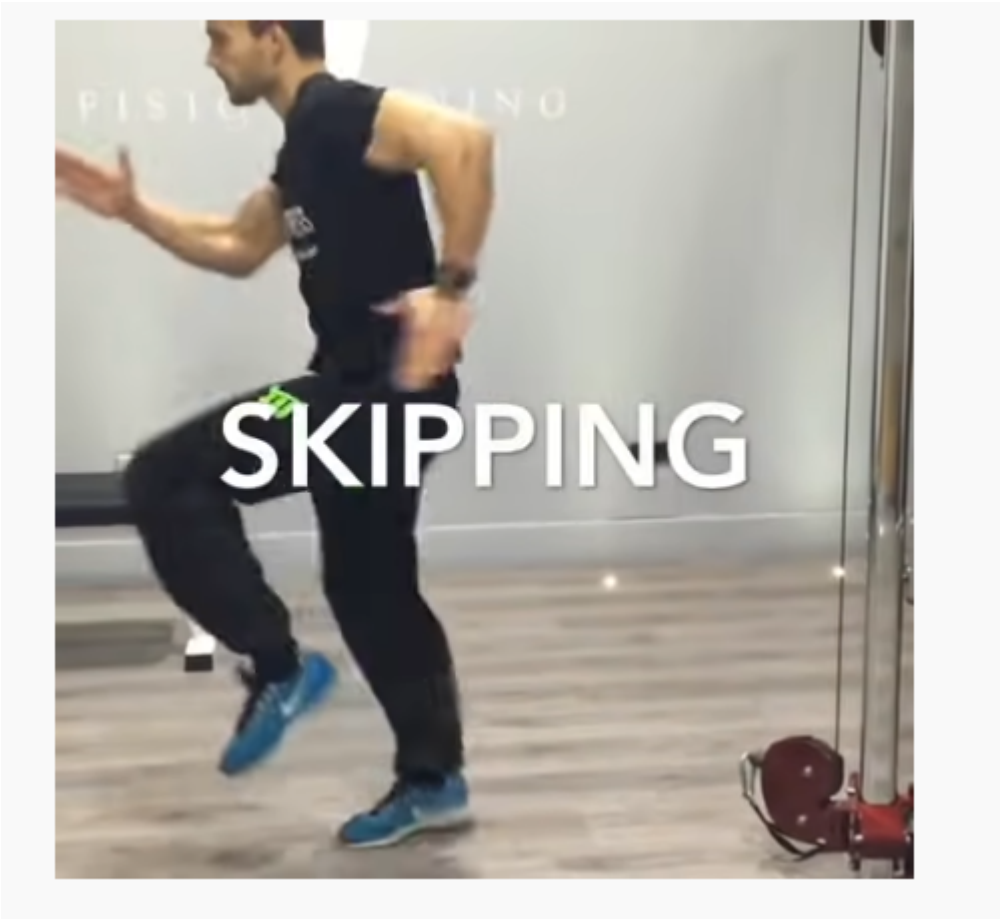
EJERCICIO:

Realizar máximo número de abdominales en un minuto

SKIPPING 3

Consiste en elevar las rodillas por encima de la cintura manteniendo la cadera en una posición elevada. Realizar sobre un punto fijo.

TIEMPO: un (1) minuto.

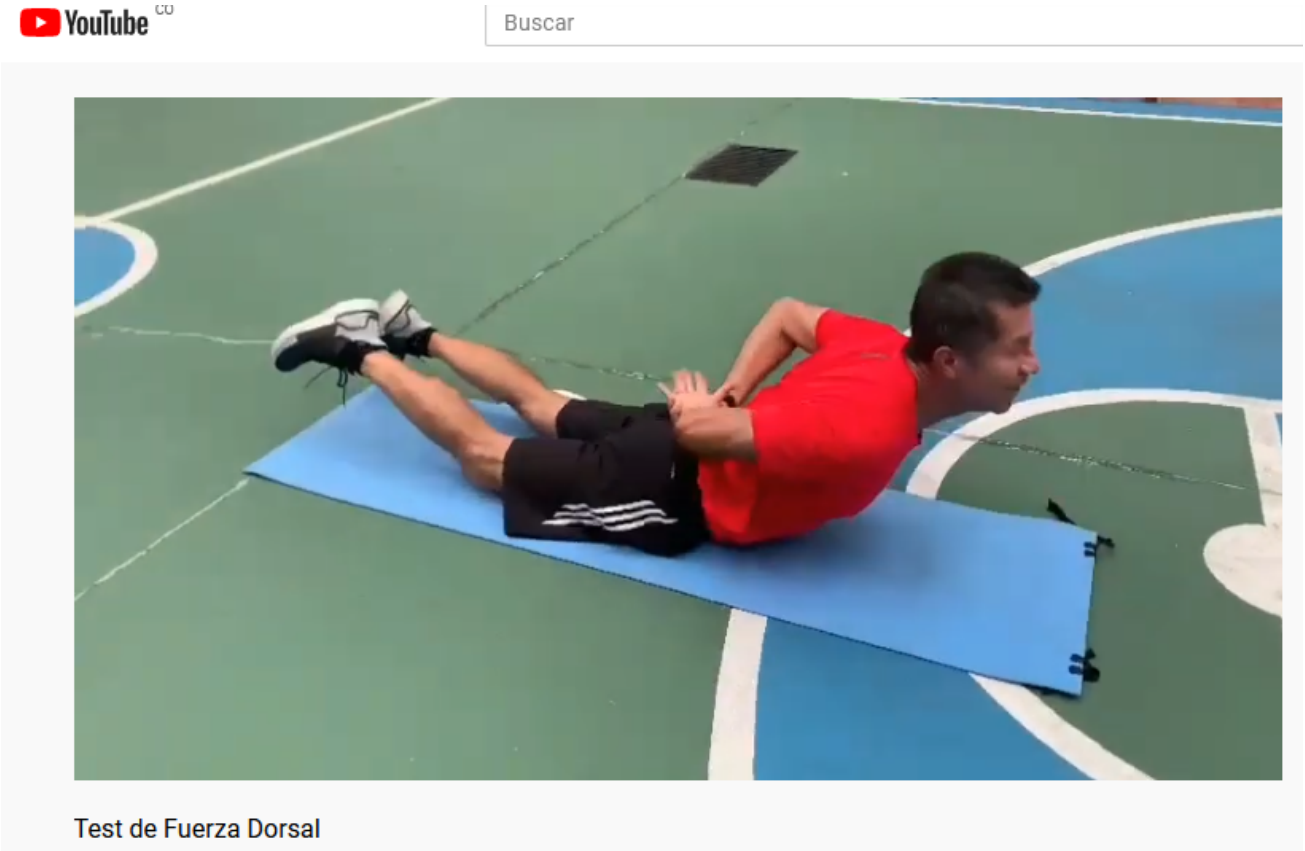


EJERCICIO:

Realizar máximo número de skipping en un minuto.

DORSO LUMBARES EN 1 MINUTO

Dorsales (elevación del tronco hacia atrás, tumbado boca abajo en el suelo, con un compañero sujetando las piernas).



EJERCICIO:

Realizar máximo número de dorso lumbares en un minuto.

ACTIVIDAD:

- Teniendo en cuenta la explicación sobre el TEST DE RESISTENCIA A LA FUERZA, 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 resistencia a la fuerza, aplicando el procedimiento

- Deben registrar en el cuaderno de apuntes de educación física todo el proceso:
- Test de Resistencia a la fuerza
- 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