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:

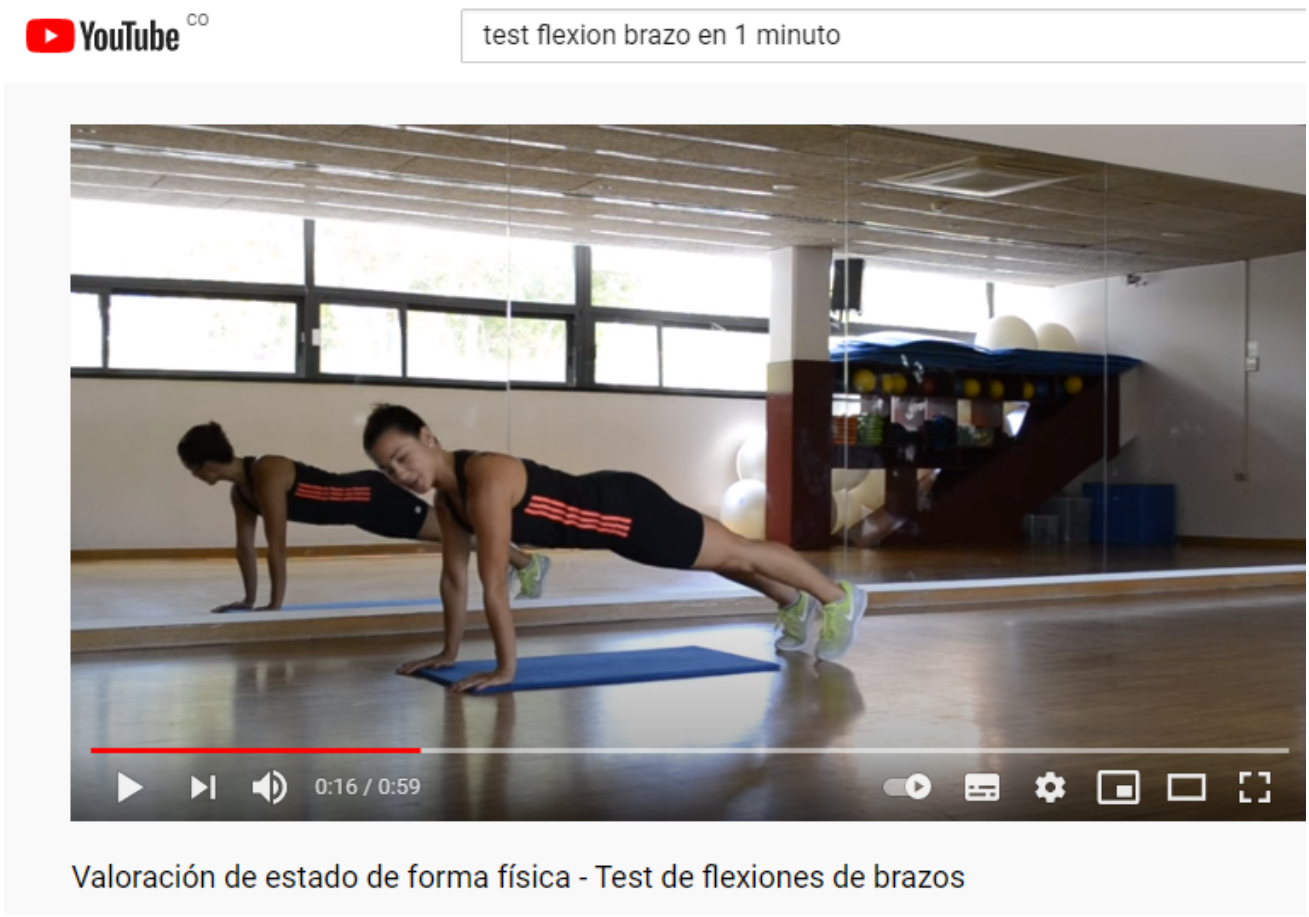
- Posición inicial: acostado boca abajo con la mirada al frente, las manos deberán estar apoyadas en el piso a la altura de los hombros separadas por el ancho delos mismos; para el caso de los hombres, las piernas deben estar en completa extensión los pies juntos y el apoyo será sobre la punta de estos; 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

2.SENTADILLAS EN 1 MINUTO

EJERCICIO:

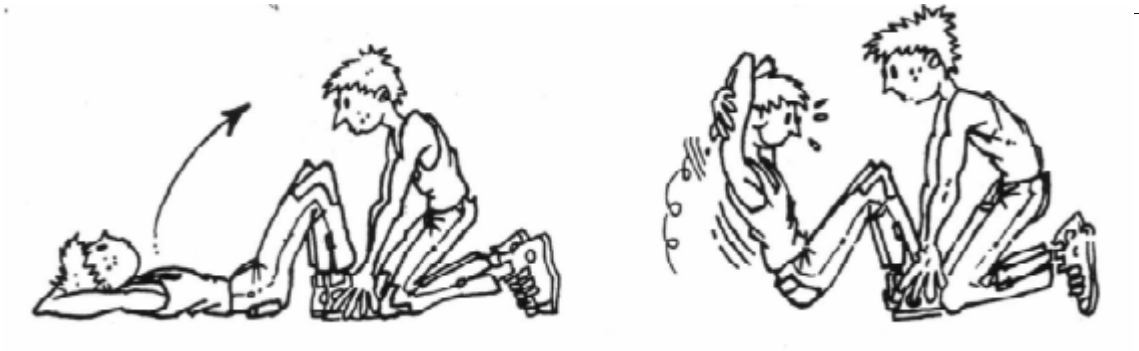
Realizar máximo número de sentadillas en un minuto

TIEMPO: un (1) minuto.



3.ABDOMINALES EN 1 MINUTO

EJERCICIO:



Realizar máximo número de abdominales en un (1) minuto

TIEMPO: un (1) minuto.

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.

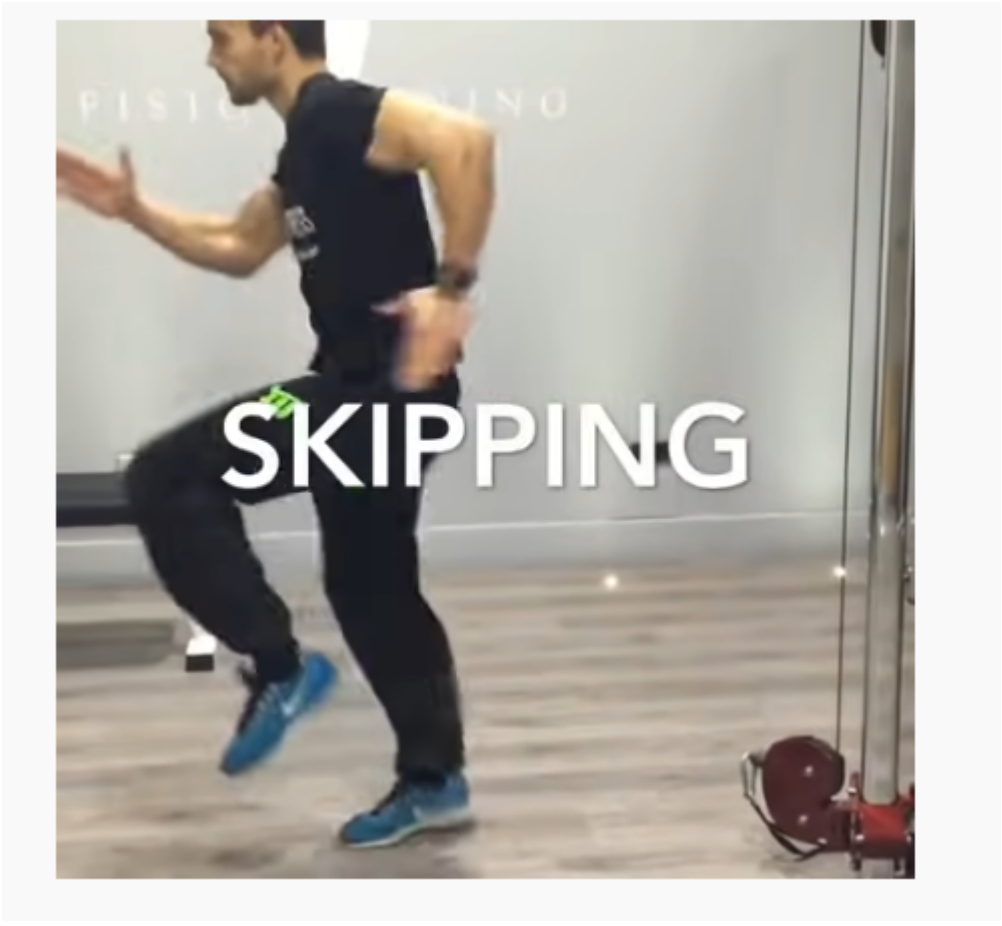
Material: Colchoneta y cronómetro.

TIEMPO: un (1) minuto.

4.SKIPPING EN 1 MINUTO

Como se realiza el skipping?

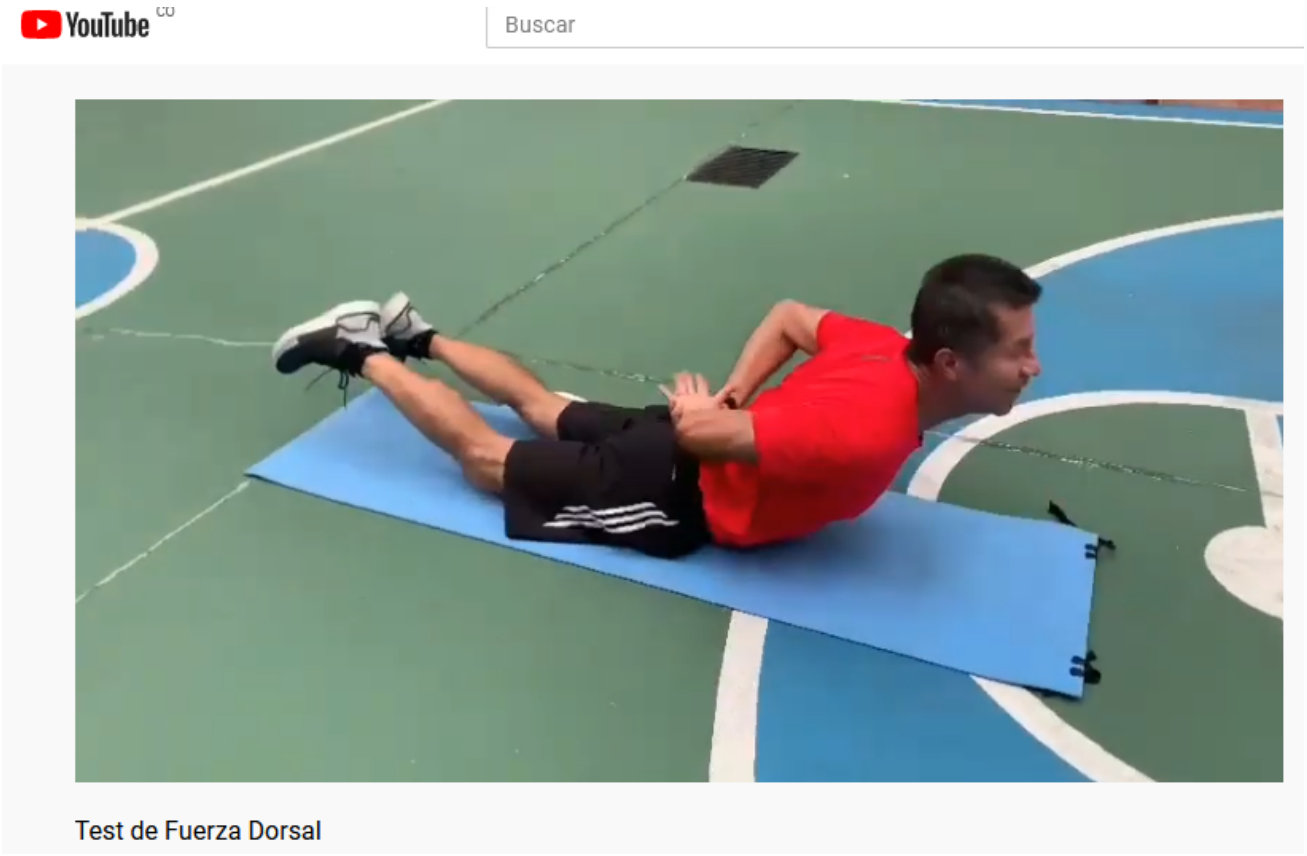
Ver el siguiente video



Enlace para acceder al video:https://youtu.be/gfamiidlc_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).

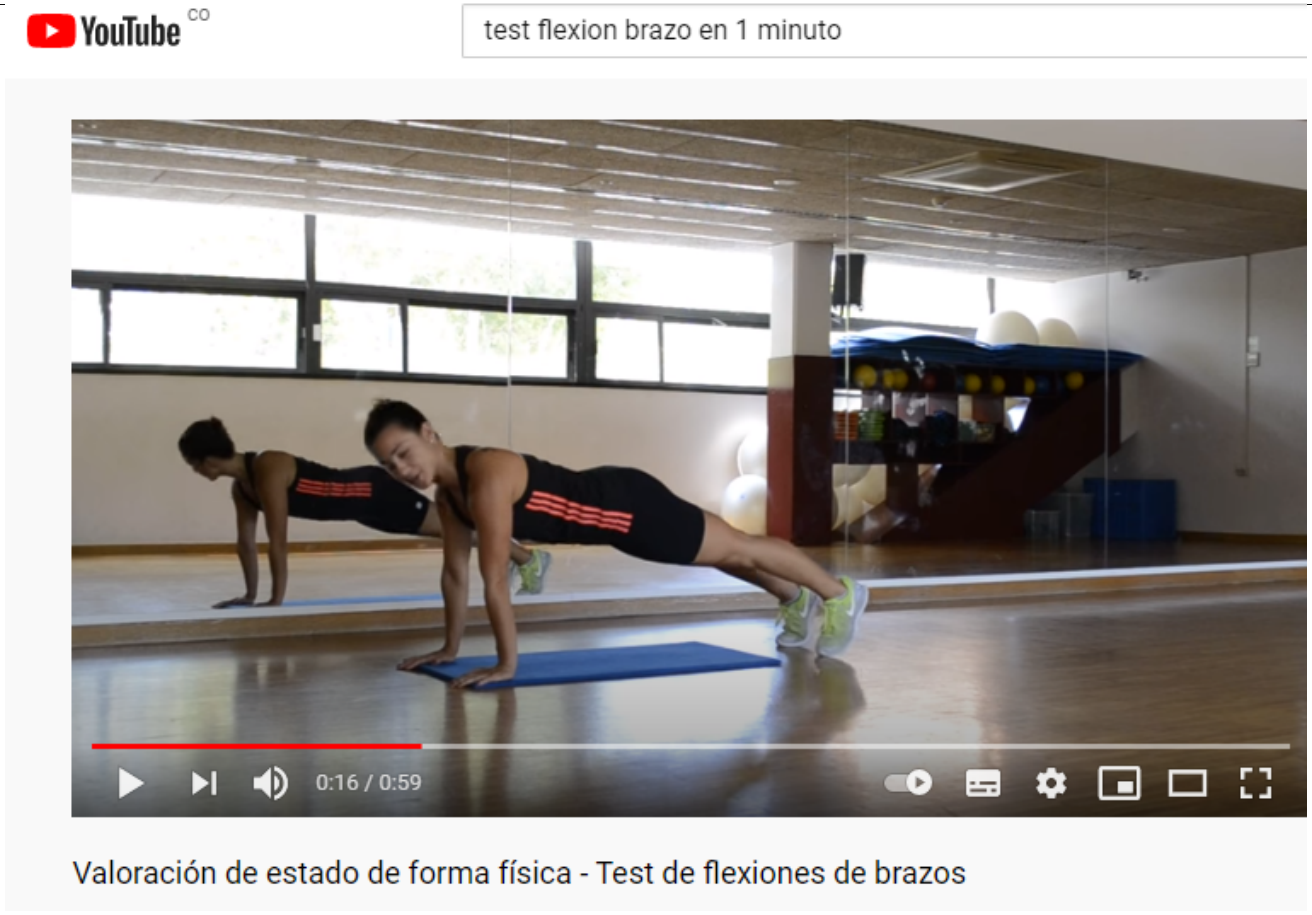


Como realizar dorso lumbares

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

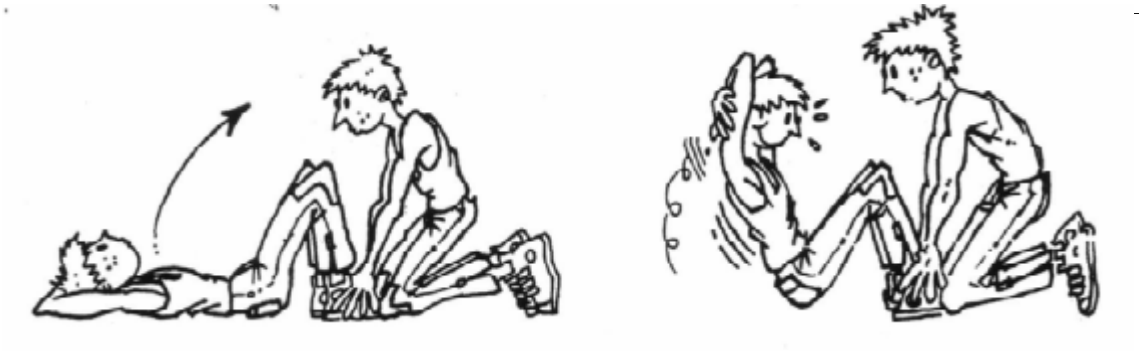
EJERCICIO:

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.

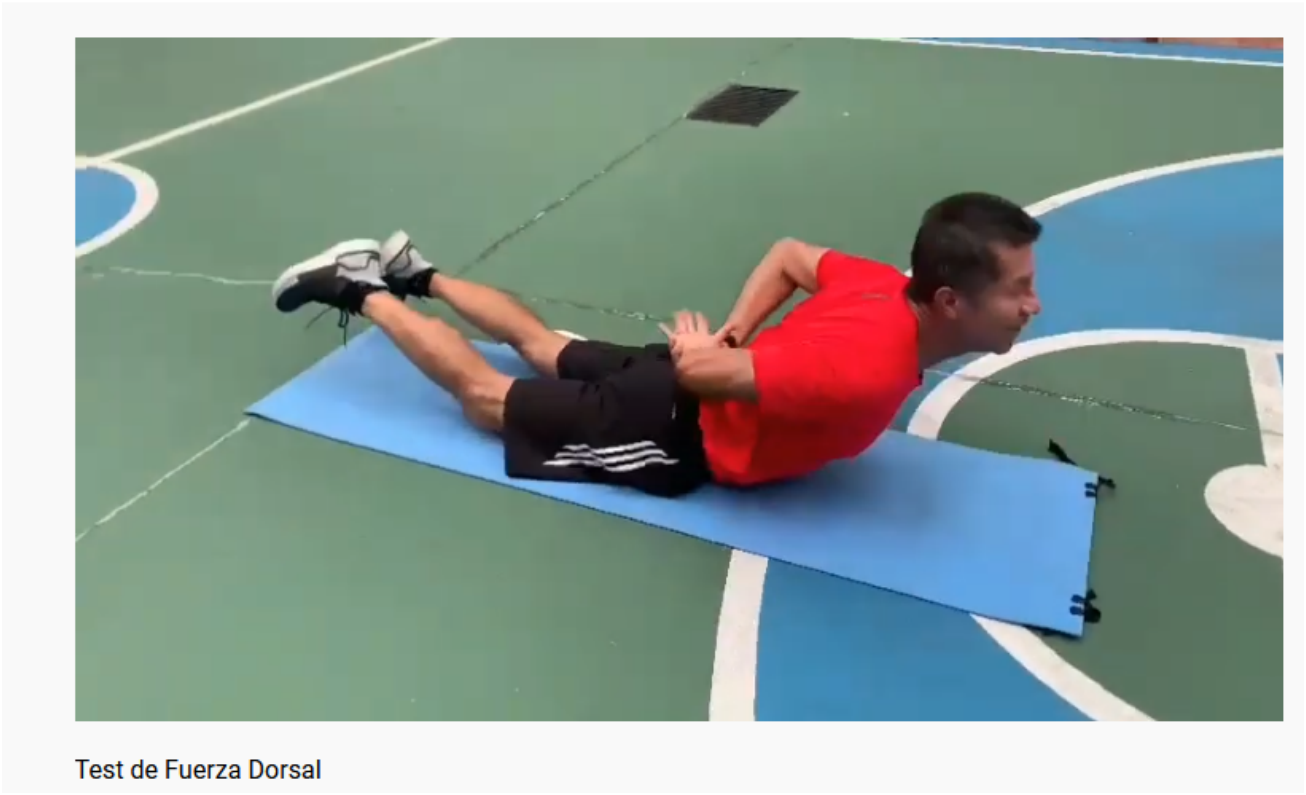
EJERCICIO: Realizar máximo número de skipping en un minuto.



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