

EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA-SALUD

FLEXIÓN DE TRONCO SENTADO, WELLS, SIT & REACH

OBJETIVOS:

- Medir la flexibilidad del tronco (movilidad articular del tronco) y elasticidad de los músculos isquiosurales.

DESARROLLO DEL TEST:

1.- Posición Inicial: el ejecutante, descalzo, se sentará frente al banco (dispuesto longitudinalmente) con una pierna totalmente extendida y la otra flexionada tal y como muestra el gráfico.

2.- Desarrollo: flexionar el tronco hacia delante manteniendo la rodilla de la pierna estirada totalmente extendida, y extendiendo ambos brazos hacia delante. Las palmas de las manos, empujarán la regleta (encima del banco) con el extremo de los dedos más largos. Se comienza a medir desde el extremo del banco.

3.- Finalización: en el momento de alcanzar la posición de flexión máxima del tronco, se debe mantener durante 2 segundos. Si los dedos de una mano están más adelantados que los de la otra, se contabiliza la marca de la mano retrasada. Se realiza 1 intento con cada pierna y se registra el promedio.

MATERIAL A UTILIZAR:

- Un banco sueco, una colchoneta, una regleta y un taco para empujar.



SALTO A PIES JUNTOS, SALTO HORIZONTAL

OBJETIVOS:

- Medir la fuerza explosiva de las extremidades inferiores

DESARROLLO DEL TEST:

1.- Posición Inicial: El ejecutante, se pone de pie con los pies a la anchura de los hombros y toca con la punta de los pies justo el inicio de la línea.

2.- Desarrollo: Flexiona las rodillas, balancea los brazos, empuja fuertemente y salta tan lejos como sea posible.

3.- Finalización: Intenta caer con los pies juntos y quedarte de pie sin caerte. El test es realizado dos veces y se anota la mejor marca.

MATERIAL A UTILIZAR:

- Cinta métrica.
- Pica o barra larga para aproximar el punto de salto a la cinta métrica de forma paralela.



VELOCIDAD y AGILIDAD 4X10 M

OBJETIVOS:

- Medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación

DESARROLLO DEL TEST:

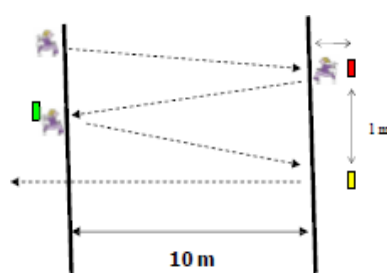
1.- Posición Inicial: Prepárate tras la línea de salida. Un pie debería de estar justo detrás de la línea.

2.- Desarrollo: Cuando den la señal, corre tan rápido como sea posible hacia la línea contraria sin esponja y vuelve a la línea de inicio con la esponja (A), cruza ambas líneas con los dos pies. Después, cambia la esponja A por la B y vuelve tan rápido como sea posible a la línea contraria, donde debes cambiar la esponja B, por la C. Finalmente, corre de vuelta hacia la línea de salida sin descender la velocidad de carrera.

3.- Finalización: Realiza el test dos veces y anota el mejor resultado.

MATERIAL A UTILIZAR:

- Cronómetro.
- Tres esponjas.
- Cuatro conos.



- Esponja A
- Esponja B
- Esponja C



EVALUACIÓN DE LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

TEST DE SLALOM (Agilidad y Velocidad)

OBJETIVOS:

Su principal objetivo es medir la agilidad de carrera y movimiento del ejecutante.

DESARROLLO DEL TEST:

Inicialmente el alumno/a se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A partir de la cual existirá un recorrido de 2 m., y a continuación siete postes colocados verticalmente y alineados, con una separación entre ellos de 1 m.

A la señal del controlador, el ejecutante deberá recorrer a la máxima velocidad el slalom construido, sorteando en zig-zag los siete postes.

Se cronometrará el tiempo empleado en realizar el recorrido de ida y vuelta, en segundos, décimas y centésimas, anotándose el mejor de dos intentos (Ej.: 10,36 seg.), considerándose nulo cualquier ejercicio en el que se derribe un poste.

MATERIAL A UTILIZAR:

- 7 postes
- 1 cronómetro.



