

EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA-SALUD

SUSPENSIÓN EN BARRA CON FLEXIÓN DE CODOS

OBJETIVOS:

- Medir la fuerza resistencia de los miembros superiores.

DESARROLLO DEL TEST:

1.- Posición Inicial: Colócate bajo la barra y sitúa tus manos a la anchura de los hombros sobre la barra con las palmas hacia delante. Después y con la ayuda de los peldaños de la espaldera, sube tu cuerpo, flexionando los brazos hasta colocar tu barbilla sobre la barra.
2.- Desarrollo: Una vez adoptada la posición quita el apoyo de los pies y mantén la posición tanto tiempo como sea posible.
3.- Finalización: El test terminará cuando tus ojos estén por debajo de la barra. Recuerda que solo dispones de un intento.

MATERIAL A UTILIZAR:

- Espaldera o barra de flexión.
- Cronómetro.
- Trapo y magnesio o tiza



TEST DE IDA Y VUELTA DE 20 M. TEST DE COURSE NAVETTE

OBJETIVOS:

- Medir la resistencia (Capacidad aeróbica máxima)

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, debes desplazarte de una línea a otra (separadas 20 m) al ritmo impuesto por la señal sonora. Al principio la velocidad es baja, pero esta incrementará lentamente. Tu objetivo, será seguir el ritmo del test de forma correcta hasta que no puedas más.
3.- Finalización: Deberás detenerte cuando no puedas seguir el ritmo o no puedas completar el periodo en el que estas. Recuerda el último número anunciado por el reproductor cuando pares, este será tu resultado o puntuación.

MATERIAL A UTILIZAR:

- Reproductor de CD.
- CD con el protocolo de Legar Boucher.
- Cinta adhesiva, cinta métrica y conos.



EVALUACIÓN DE LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

TEST DE DESPLAZAMIENTO EN ZIG-ZAG CON BALÓN (Coordinación dinámica general)

OBJETIVOS:

El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del ejecutante.

DESARROLLO DEL TEST:

Este test consiste en un superar un circuito, de 5 postes de 1m 70cm de altura, haciendo zig-zag, mientras se bota el balón.

Para realizar este test el alumno/a debe colocarse de pie, de frente a la línea de salida, y a la voz de "preparados, listos, ya", debe salir corriendo, superar el metro que separa el inicio con el circuito de postes alineados. El primer cono lo debemos dejar a la izquierda. Al terminar el recorrido y llegar a la línea de meta, debemos pasar al menos un pie por la línea y volver a realizar el circuito, esta vez, conduciendo con el pie. Se puede repetir el test dos veces, y el bote y la conducción de pie, puede ser con izquierda o con derecha indiferentemente.

Se toma el tiempo empleado en realizar la prueba en segundos, décimas y centésimas, anotándose el mejor de dos intentos. Ej.: 15,01 seg.

También aclarar que si en el paso de los postes se derriba alguno, el test será nulo.

MATERIAL A UTILIZAR:

- 1 balón.
- 5 postes de 1 m. y 70 cm. de altura.
- 1 cronómetro.



