

TEST DE FLEXIBILIDAD DE TRONCO

-PROPÓSITO:

Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

-MATERIAL:

Un banco sueco y metro.

-EJECUCIÓN:

Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

-ANOTACIÓN:

Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+). Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



TEST SALTO VERTICAL

-PROPÓSITO:

Medir la potencia de las musculatura extensora de las piernas.

-MATERIAL:

Tablon fijado a la pared con un metro pegado a la misma y tiza, o cualquier otra superficie sobre la que se pueda marcar.

-EJECUCIÓN:

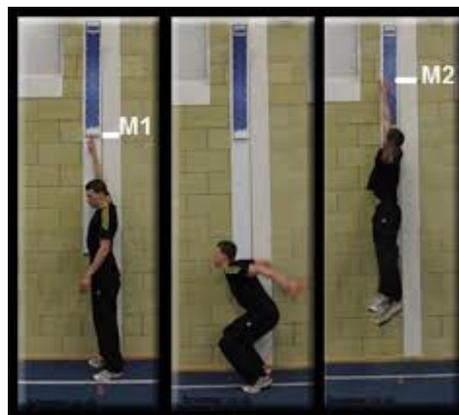
1º Marcar a la máxima altura que se llega con el brazo bien extendido, de pie, lateral a la escala.

2º Separarse ligeramente de la pared y flexionar bien las piernas.

3º Saltar tan alto como se pueda marcando arriba con la mano o la tiza (no vale tomar impulso previo).

-ANOTACIONES:

La diferencia en centímetros entre la primera marca y la que se hace después de saltar. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



TEST SALTO HORIZONTAL

-PROPÓSITO:

Medir la potencia de la musculatura extensora de las piernas.

-MATERIAL:

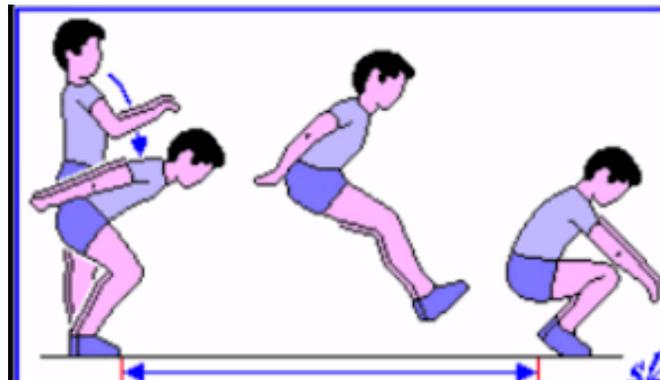
Un metro y superficie lisa.

-EJECUCIÓN:

Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.

-ANOTACIÓN:

La distancia en centímetros conseguida desde desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



TEST VELOCIDAD 40 METROS

-PROPÓSITO:

Medir la velocidad de desplazamiento.

-MATERIAL:

Terreno liso, con la medida exacta, y cronometro.

-EJECUCIÓN:

Tras la línea de salida, a la voz de “listos” (el brazo del profesor/a estará en alto) el alumno/a adoptará una posición de alerta. A la voz de “ya” (el brazo del profesor/a descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronometro.

El alumno/a debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 40 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.

-ANOTACIÓN:

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.



TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL

-PROPÓSITO:

Medir la fuerza explosiva en general del cuerpo, con predominio en la musculatura de brazos y tronco.

-MATERIAL: Balón medicinal de 2 o 3 KG; cinta métrica.

-EJECUCIÓN:

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, y el balón sujeto con ambas manos por detrás de la cabeza. Flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor potencia.

Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza. El lanzamiento no es válido si se rebasa la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar. Si se sale hacia adelante en la misma dirección que salió el balón. O si se lanza con una sola mano o no se efectúa el lanzamiento saliendo el balón desde detrás de la cabeza.

-ANOTACIÓN:

Los metros y centímetros desde la línea de lanzamiento hasta la marca de caída del balón. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.



TEST DE COOPER

-PROPÓSITO:

Medir la resistencia aeróbica del individuo.

-MATERIAL:

Pista plana, con una medida conocida. Cronómetro.

-EJECUCIÓN:

A la voz de salida, se debe recorrer la mayor distancia posible en un tiempo de 12 minutos.

-ANOTACIÓN:

Se anotará el recorrido efectuado en metros. Con este dato se puede establecer una correspondencia con el Volumen de Oxígeno.



TEST COURSE NAVETTE

-PROPÓSITO:

Medir la capacidad aeróbica máximo

-MATERIAL:

Un gimnasio, sala o espacio con una pista de 20 m de longitud.

— Magnetófono:

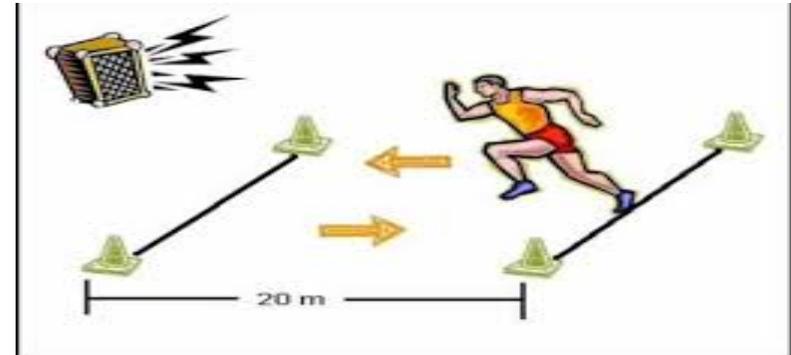
— Una cinta de audio grabada con los sonidos que marcan el ritmo de carrera.

-EJECUCIÓN:

La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares de un minuto con velocidad creciente. El alumno/a deberá ajustar su propio ritmo al de los sonidos que se emiten, de tal manera que se encuentre en un extremo de la pista al oír la señal, con una aproximación de 1 o 2 metros. Hay que tocar la línea con el pie. Al llegar al final de la pista, se da rápidamente media vuelta y se sigue corriendo en el otro sentido. La velocidad, más lenta al principio, va aumentando paulatinamente cada 60 segundos. La finalidad del test consiste en ajustarse al ritmo impuesto durante el mayor tiempo posible. Se interrumpe la carrera en el momento en que ya no se puede seguir el ritmo impuesto, o cuando se considera que ya no va a poder llegar a uno de los extremos de la pista.

-ANOTACIÓN:

Se anota la última cifra indicada por la banda sonora en el momento en que se ha parado: ése es el resultado.



TEST CORE ABDOMINAL EN POSICIÓN DE PLANCHA

-PROPÓSITO:

Medir la fuerza- resistencia de los músculos abdominales.

MATERIAL:

Un cronometro y elementos para asegurarse que se realiza correctamente. Estos elementos son: Un cono con una pelota de tenis y un balón de voleibol.

EJECUCIÓN:

Se coloca el balón de voleibol (tamaño adaptado al alumno) debajo del ombligo, metiéndose la camiseta por dentro para que no cuelgue. El profesor colocará su mano por encima del balón como "testigo" de contacto.

Un cono con pelota de tenis encima del deportista, apoyado en la zona lumbar. Los antebrazos estarán apoyados en la colchoneta y los pies en el suelo. El apoyo de codos se situará debajo de los hombros. Por delante es más difícil, y por detrás resulta más fácil. Los brazos y los antebrazos permanecerán paralelos, sin poder abrir los codos ya que facilitaría el ejercicio. Los pies abiertos a la anchura de hombros (o cerrados).

Si la plancha produce un arqueamiento lumbar o se eleva el glúteo se acabará la prueba (se puede dar un aviso previo). A su vez, cuando se toque el balón o /y se caiga el cono-pelota, se acaba también la prueba.

-ANOTACIÓN:

Se anotar el mejor tiempo de dos intentos.



