

IES CUMBRES ALTAS
(NUEVA CARTEYA (CÓRDOBA))

Cuadernillo 1

"El Esfuerzo"

CONDICIÓN FÍSICA

TEST APTITUD FÍSICA

CONTROL DEL PULSO CARDÍACO

Departamento de Educación Física
Profesor: Fco. Javier Urbano Moreno

TEMA 1

“LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA”

1. CONCEPTO Y CLASES DE EVALUACIÓN

La mejor forma que tenemos de comprobar si cualquier actividad que estamos realizando va por buen camino, es buscar una forma lo más científicamente posible de medirla. A esto lo llamaremos Evaluación.

Toda evaluación nos indica el nivel que en ese momento poseemos y las deficiencias que tenemos, lo que nos orienta para corregirlas.

Pruebas de Aptitud.- Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física. Aquí podemos destacar las pruebas de velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad. Es decir, medimos las cualidades físicas del individuo.

2. OBJETIVOS DE LA EVALUACIÓN

En cuanto al individuo, nos permite conocer:

- La condición orgánica.
- Los posibles cambios que se puedan ir originando.
- El propio rendimiento y su estado de forma física.
- Nuestros puntos fuertes y débiles.
- Nuestros resultados y la posibilidad de relacionarlos con otros.

3. PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA

Las pruebas que veremos en clase son:

- Test de abdominales en 1 minuto
- Test de lanzamiento de balón medicinal: 2 kg. y 3 kg.
- Test de salto horizontal
- Test de velocidad 50 m.
- Test de Course Navette

Los test físicos son unas pruebas que tratan de medir unas capacidades físicas concretas en un momento determinado. En este curso escolar las realizaremos 2 veces, una al principio y otra al final. De esta manera podremos comprobar como vamos evolucionando.

La función más importante de estos test es que tú mismo conozcas hasta donde puedes llegar y poder superarlas con posterioridad aplicando siempre la ley del esfuerzo.

Una vez que realizamos un test de Aptitud Física conseguimos una MARCA, es decir, es el resultado obtenido en dicha prueba. Para saber la PUNTUACIÓN es necesario mirar dicha marca en un BAREMO. Miraremos el resultado obtenido en nuestro baremos en función de nuestra edad y sexo.

En la vida ES DIFÍCIL LOGRAR UN ÉXITO SIN ESFUERZO



EN ESTA ASIGNATURA:

“LO IMPORTANTE ES EL ESFUERZO DIARIO”

1. LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL DE 2kg. y 3 KG.

OBJETIVO: Medir la fuerza explosiva del tren superior.

POSICIÓN INICIAL: Detrás de la línea de lanzamiento, ambos pies en el suelo a la altura de los hombros y el balón se sujeta con ambas manos y situado por encima o detrás de la cabeza.

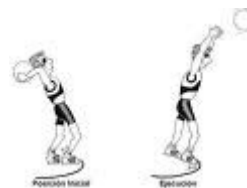
EJECUCIÓN: Lanzar el balón con las dos manos hacia delante.

REGLAS:

No se puede saltar al lanzar el balón.

No podemos movernos hacia delante en el lanzamiento.

Se lanzará dos veces y anotaremos la mejor marca.



2. ABDOMINALES EN UN MINUTO

OBJETIVO: Comprobar la fuerza - resistencia de la musculatura abdominal.

POSICIÓN INICIAL: Tendido sobre la espalda. Piernas flexionadas, plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos cruzadas en el pecho. El otro compañero le coge los tobillos.

EJECUCIÓN: Realizar abdominales durante ese minuto. Hay que llegar a los muslos y después volver a tocar con la espalda la colchoneta.

REGLAS:



Hay que tocar los muslos

Hay que tocar la colchoneta en la bajada

Se repite dos veces y se coge la mejor marca.

3. SALTO HORIZONTAL

- ⊗ OBJETIVO: Medir la fuerza explosiva de la musculatura del tren inferior.
- ⊗ POSICIÓN INICIAL: Detrás de una línea se colocan la puntas de los pies. Piernas separadas a la altura de los hombros. Rodillas flexionada y brazos hacia atrás.
- ⊗ EJECUCIÓN: Saltar hacia delante mediante movimiento explosivo de piernas y ayudado por un impulso de los brazos hacia delante. Caer sobre la planta de los pies y con las rodillas flexionadas
- ⊗ REGLAS:



- Se pueden levantar los talones para tomar impulso
- Una vez realizado el salto el alumno/a no podrá mover los pies, anotando la distancia que hay entre la línea de salida y el talón del pie más retrasado.
- Se realizará dos veces anotando la mejor marca.

4. VELOCIDAD 50 METROS.

- ⊗ OBJETIVO: Comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción.
- ⊗ POSICIÓN INICIAL: De pie detrás de la línea de salida
- ⊗ EJECUCIÓN: a la señal de salida, recorrer 50 metros lo más rápidamente posible.
- ⊗ REGLAS:



- El cronómetro se pondrá en marcha cuando se ordene la salida, baja la mano alzada.
- Podéis salir con un pie adelantado sobre el otro y con el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante
- Correr en línea recta.
- Se realizará dos veces anotando la mejor marca.

5. RESISTENCIA. COURSE-NAVETTE

- ⊗ OBJETIVO: Trata de medir vuestra resistencia aeróbica.
- ⊗ DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA: Consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros a una velocidad progresiva.
Los alumnos/as se sitúan detrás de la línea de salida a un metro de distancia entre ellos. Puesto en marcha el cassette, los alumnos al oír la señal de salida, se desplazan hacia el otro lado **hasta pisar la línea que marca la distancia de 20 metros en el momento que indica la cinta**, girando sobre sí mismos y continuando la carrera. Es imprescindible seguir el ritmo que marca la cinta magnetofónica. Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno no puede llegar a pisar la línea en el momento que lo señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último período anunciado.

TRABAJO INDIVIDUAL DEL ALUMNO/A
"FICHA DE SEGUIMIENTO DE TU APTITUD FÍSICA"

1. En clase vamos a realizar los test físicos
2. Realiza un cuadro donde aparezcan:
 - a) Tu nombre y apellidos, curso, fecha de nacimiento y edad.
 - b) Los diferentes test de aptitud física con sus respectivas Marcas y puntos.
3. Realiza una gráfica donde se representen las puntuaciones obtenidas en cada una de las pruebas que has realizado.
4. Haz una descripción escrita de dicha gráfica, teniendo en cuenta tus puntos fuertes y débiles, las dificultades encontradas, reflexiona por qué has obtenido dichos puntos...
5. Calcula la puntuación media obtenida en la pruebas de aptitud física

OBJETIVOS TRABAJADOS

Conocer y apreciar su cuerpo, realizando actividades que contribuyan al desarrollo de sus capacidades físicas, especialmente las de resistencia, flexibilidad y fuerza; y sus habilidades motrices complejas, tomando conciencia de su importancia para una buena salud y calidad de vida.

BLOQUE DE CONTENIDOS: Condición Física

COMPETENCIAS BÁSICAS

Conocimiento e interacción medio físico:

Mantenimiento y mejora de la condición física asociada a la salud.

Social y Ciudadana:

Valorar y aceptar las diferencias personales en la Actividades física.

Autonomía e Iniciativa personal:

Autosuperación, esfuerzo y actitud positiva ante tareas de dificultad aparente.

Aceptar sus posibilidades y limitaciones en su práctica deportiva.

Tratamiento Digital:

Generar trabajos y producciones digitales responsables y creativas.

Comunicación lingüística:

Expresión de pensamientos, emociones, vivencias y opiniones

Matemática

Elaborar, expresar e interpretar con claridad información, datos y gráficas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Realización de las pruebas con esfuerzo, entregar el trabajo, autovaloración de la actividad realizada, competencias y en actividades posteriores se exigirá una mejora de las pruebas.

RESISTENCIA AERÓBICA: CONTROL DEL PULSO CARDÍACO

Para saber tu pulso en reposo o después de una actividad, solo tienes que hallar tu FRECUENCIA CARDÍACA, es decir, TUS PULSACIONES POR MINUTO.

Puedes hacerlo de varias formas, pero principalmente en tres lugares:

- a) CUELLO: Carótida
- b) MUÑECA: Arteria Radial.
- c) PECHO: Corazón

Colocarás la yema de los dedos índice y corazón en el lugar donde decidas (preferiblemente cuello o muñeca). Esperarás unos segundos hasta que percibas los latidos del corazón, es decir, tus pulsaciones. Una vez las escuches, mirarás el reloj y contarás el número de pulsaciones que tienes.

Las podemos contar de las siguientes maneras:

- a) En 60 segundos (un minuto)
- b) En 30 segundos y lo que me dé lo multiplico por 2. Para pulsaciones en reposo.
- c) En 15 segundos y lo que te dé lo multiplicas por 4. Para pulsaciones después de una actividad.
- d) En 6 segundos y lo que te dé lo multiplicas por 10. Para cuando queremos saber rápidamente por donde van nuestras pulsaciones sin opción a recuperación del organismo.

ACTIVIDAD

Vamos a realizar una sesión de Resistencia en la que debes conocer tus pulsaciones en cada momento y **relacionar dichas pulsaciones con la intensidad del ejercicio.**

	ACTIVIDAD	PULSACIONES POR MINUTO (P/M)
1	REPOSO	
2	CARRERA CONTINUA INTENSIDAD SUAVE 1 MINUTO	
3	ANDAMOS DURANTE 1 MINUTO	
4	CARRERA CONTINUA INTENSIDAD SUAVE 2 MINUTOS	
5	ANDAMOS DURANTE 30 SEGUNDOS	
6	CARRERA CONTINUA INTENSIDAD ALTA 30 SEGUNDOS	
7	ANDAMOS UN MINUTO Y MEDIO	
8	CARRERA CONTINUA SUAVE 4 MINUTOS.	

El objetivo es aprender a tomarse el pulso y encontrar el ritmo de carrera, sabiendo en cada momento la relación que existe entre las pulsaciones por minuto y la intensidad del ejercicio.

Una vez realizada la actividad y rellenado el cuadro, realiza una gráfica donde se plasmen dichos resultados y describe con tus palabras dicha gráfica y por qué has obtenido dichos resultados.