

TAREAS DEL 1 DE JUNIO AL 12 DE JUNIO

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA

Profesor: JAVIER CARASOL

Correo electrónico: javiercarasol@iesvirgendelpilar.com

Grupo: 4º E.S.O.

Horario de clases:

Como todos los cursos desde que estáis en el instituto, al finalizar el tercer trimestre realizamos las pruebas de valoración de las cualidades físicas. Como este año no vamos a poder realizarlas os propongo la realización de cuatro test en vuestras propias casas. Estas pruebas nos indicarán como nos encontramos a nivel cardíaco, de fuerza abdominal y de brazos y de resistencia anaeróbica.

Los alumnos que hayan realizado la actividad y el cuestionario de la carrera sin humo, pueden hacer voluntariamente las pruebas de condición física para realizar en casa y para los que no la hayan realizado estas pruebas son obligatorias.

Todas estas pruebas hay que grabarlas en video y ponerme el resultado de cada una de ellas.

Os dejo un enlace para que veáis como se realizan las pruebas <https://www.youtube.com/watch?v=Py2OSCkpKVA&feature=youtu.be>

PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA PARA REALIZAR EN CASA

1. TEST DE RUFFIER-DICKSON

El test consiste en realizar 30 sentadillas de piernas en 45 segundos de tiempo, a un ritmo de 10 sentadillas cada 15 segundos. La sentadilla no tiene que ser completa, se doblan las rodillas hasta que la pierna este paralela al suelo.

En esta prueba hay que tomar 3 veces las pulsaciones y en ellas se toma el pulso en 15 segundos y se multiplica por 4 para que salgan las pulsaciones en un minuto. Las tres tomas de pulsaciones son

P1- pulsaciones en reposo antes de iniciar las sentadillas (15 segundos x 4)

P2- pulsaciones nada más terminar las sentadillas (15 segundos x 4)

P3- pulsaciones después de 1 minuto de haber acabado las sentadillas (15 x 4)

Una vez que tenemos estos datos de pulsaciones, tenemos que realizar la siguiente fórmula para conocer nuestro nivel.

$INDICE = (P1 + P2 + P3) - 200 : 10$

INDICE

0	EXCELENTE
1-5	NOTABLE
6-10	BIEN
11-15	SUFICIENTE
+ 15	INSUFICIENTE

2. TEST DE ABDOMINALES DE KNUDSON

Esta prueba de valoración de la fuerza resistencia de nuestros abdominales, se realiza tumbado en una esterilla con las piernas encima de un taburete con un ángulo de 90 grados en nuestras rodillas. Colocaremos nuestras manos en el hombro contrario (mano derecha en hombro izquierdo y mano izquierda en hombro derecho).

Durante un minuto tendremos que realizar todos los abdominales que se puedan subiendo el tronco justo para que los codos toquen con las piernas y volvamos a bajar el tronco al suelo. Se cuentan las repeticiones realizadas correctamente.

RESULTADOS

CHICOS		CHICAS
+60	EXCELENTE	+50
51-60	MUY BIEN	41-50
41-50	BIEN	31-40
31-40	NORMAL	25-30
21-30	REGULAR	19-24
-21	FLOJO	-19

3. TEST DE FLEXIONES DE BRAZOS

Esta prueba se utiliza para valorar la fuerza resistencia de los brazos principalmente de los tríceps braquiales y de los pectorales.

El test se inicia desde la posición de apoyo de pies y manos con los brazos estirados y el tronco rígido. Se trata de realizar el máximo número de flexiones sin tiempo límite bajando el tronco y el pecho a una distancia de 5 cm. del suelo y volviendo a estirar completamente los brazos.

Las chicas que no puedan realizar la prueba apoyando sus pies pueden hacer las flexiones apoyando sus rodillas en el suelo.

Se contabilizan todas las flexiones bien ejecutadas hasta que no podamos más.

RESULTADOS

EDAD		MUY BIEN	BIEN	NORMAL	BAJO	MUY BAJO
13-14	CHICOS	+30	20-30	13-19	5-12	-5
13-14	CHICAS	+20	15-20	10-14	4-9	-4
15-16	CHICOS	+35	25-35	15-24	5-14	-5
15-16	CHICAS	+25	18-25	12-17	5-11	-5
17-19	CHICOS	+40	25-40	15-24	5-14	-5
17-19	CHICAS	+30	20-30	12-19	5-11	-5

A



B



4. TEST DE BURPEES EN UN MINUTO

Esta prueba valora nuestra resistencia anaeróbica y consiste en realizar el mayor número de burpees en un minuto.

La prueba se inicia desde posición de pie con los brazos colgando del cuerpo. Desde esta posición se realiza una flexión de piernas apoyando nuestras manos en el suelo, se extienden las piernas hacia atrás hasta que queden extendidas nuestras rodillas, se vuelven a flexionar y nos volvemos a poner de pie.

RESULTADOS

EDAD		MUY BIEN	BIEN	NORMAL	BAJO	MUY BAJO
13-14	CHICOS	+25	20-23	16-19	12-15	-12

13-14	CHICAS	+20	17-20	13-16	12-9	-9
15-16	CHICOS	+26	22-25	18-21	14-17	-14
15-16	CHICAS	+21	18-21	14-17	13-10	-10
17-19	CHICOS	+27	24-27	20-23	16-19	-16
17-19	CHICAS	+22	19-22	15-19	11-14	-11

