

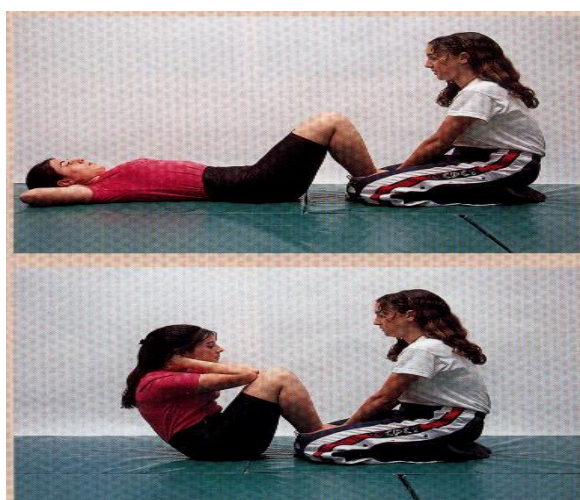
### INSTRUCCIONES DE TRABAJO

PROFESOR(A)	Mauricio Oróstica. G.
ASIGNATURA	Ed. Física y Salud.
NIVEL	7° Básico
NOMBRE DEL TEXTO A TRABAJAR	Diseño de un plan de entrenamiento de un deporte individual.
FECHA	21 de Septiembre de 2020
OBJETIVO PRIORIZADO	OA 3. Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración. Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).
OBJETIVO ESPECÍFICO DEL CICLO	Evaluar su condición física por medio de una batería de test.

#### INSTRUCCIONES

##### TEST: **"ABDOMINALES EN 30 SEGUNDOS"**

- ❖ **Propósito:** medir la **fuerza** explosiva muscular del **tronco**, parte anterior.
- ❖ **Ejecución:** tendido sobre la espalda, colocado con piernas flexionadas 90 grados, manos entrelazadas por detrás de la nuca y ayudado por un familiar que sujeta los tobillos o algún agarre, elevará el tronco hasta la altura de las rodillas el mayor número de veces posible durante 30 segundos.
- ❖ **Normas:**
  - . Mantener los talones pegados al suelo durante el ejercicio.
  - . En la subida tocar con los codos en las rodillas
  - . No se contabilizarán las flexiones mal realizadas.
- ❖ **Registro:** se registra la mayor cantidad de abdominales en 30 segundos.
- ❖ **Material:** colchoneta y cronómetro.



TEST: "**FLEXIÓN ANTERIOR DE TRONCO**"

- ❖ **Propósito:** medir la **flexibilidad del tronco y piernas.**
- ❖ **Ejecución:** se colocará sentado con piernas juntas y extendidas, apoyando los pies sobre la parte lateral de un banco o caja. Desde esa posición deslizar la tapa colocada encima de una regla que esta sobre la caja, lo más lejos posible estirándose hacia delante.
- ❖ **Normas:**
  - . Las piernas no se flexionarán.
  - . El desplazamiento de las manos será constante y simultáneo.
- ❖ **Registro:** se registran los centímetros alcanzados. la prueba se repetirá dos veces anotándose el mejor resultado.
- ❖ **Material:** banco, tapa y regla.



TEST: "**5 METROS X 10**"

- ❖ **Propósito:** medir la **velocidad de desplazamiento.**
- ❖ **Ejecución:** el sujeto recorrerá la distancia de 5 mts. 10 veces lo más rápido que pueda traspasando las dos líneas marcadas hasta cubrir una distancia total de 50 mts.
- ❖ **Normas:**
  - . Traspasar la línea de salida y llegada con ambas piernas, antes de iniciar el nuevo ciclo.
  - . El cronómetro se detiene, cuando el individuo cruce la línea de llegada con los dos pies.
  - . Sólo se realizará una vez la prueba.
- ❖ **Registro:** se registra el tiempo en **segundos y décimas de segundo**, que tardas en realizar las 10 repeticiones de 5 metros
- ❖ **Material:** espacio no resbaladizo marcado de 5 mts. de longitud y cronómetro



TEST: "**BURPES EN 30 SEGUNDOS**"

- ❖ **Propósito:** medir la **Resistencia aeróbica**.
- ❖ **Ejecución:** se deben respetar 5 posturas. Se comienza en posición erguida(1), luego debes flexionar las rodillas y llevar al mismo tiempo las manos al suelo(2), con la manos en el suelo debes extender las rodillas llevando tus pies hacia atrás(3), luego debes volver a flexionar las rodillas y quedar en la posición n°2(4), por último debes volver a la posición n°1 erguida(5)
- ❖ **Normas:**
  - . Respetar los 5 pasos
- ❖ **Registro:** se registra la mayor cantidad de repeticiones ( los 5 pasos son 1 repetición) en 30 segundos.
- ❖ **material:** espacio no resbaladizo y cronómetro



MATERIAL DE APOYO

- Test de velocidad <https://www.youtube.com/watch?v=tX-eRzVlgOg>
- Test de fuerza <https://www.youtube.com/watch?v=dEUx9IZ63Jk>
- Test de flexibilidad [https://www.youtube.com/watch?v=kl\\_7JsIRifg&t=178s](https://www.youtube.com/watch?v=kl_7JsIRifg&t=178s)
- Test de resistencia <https://www.youtube.com/watch?v=A8aKT5Of7TI&t=44s>

e-mail: [mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl](mailto:mauricio.orostica@colegio-sanandres.cl)