

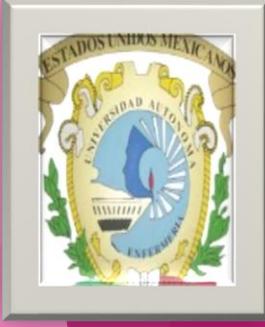
“Universidad Autónoma del estado de México Facultad de Enfermería y Obstetricia”

LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA

UNIDAD III PRUEBAS FÍSICAS UNIDAD DE APRENDIZAJE PRACTICA DEPORTIVA

**Dra en E.P. MARIA EUGENIA ALVAREZ
OROZCO**

SEPTIEMBRE 2017



*Ilustración 28: Alimento
Archivo recuerdo de
free digital photos net*



*Ilustración 31: Alimentación
adecuada Archivo recuperado
de free digital photos net*

IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

ORGANISMO ACADÉMICO	FACULTAD DE ENFERMERIA Y OBSTETRICIA							
PROGRAMA EDUCATIVO	LICENCIATURA EN GERONTOLOGIA NOTA (SE LLEVA EL PROGRAMA DE ENFERMERÍA) SOLO SE MODIFICO DE TRESA HORAS A DOS						AREA DE DOCENCIA: COMPLEMENTARIA	
CLAVE	HORAS TEORICAS	HORAS PRACTICA	TOTAL DE HORAS	CREDITOS	TIPO DE UNIDAD DE APRENDIZAJE	CARÁCTER DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE	NUCLEO DE FORMACIÓN	MODALIDAD
40554	1	1	2	4	CURSO TALLER	OPTATIVA	INTEGRAL	PRESENCIAL

Guión Explicativo

PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE.

Desarrollará habilidades de coordinación a través de la práctica del ejercicio físico, favoreciendo su bienestar físico, mental y emocional.

UNIDAD DE COMPETENCIA III PRUEBAS FÍSICAS

OBJETIVO.

Investigar las diferentes pruebas físicas de las capacidades físicas: fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.

Guión Explicativo

DESARROLLO

Para dar cumplimiento al objetivo de la unidad de aprendizaje, es necesario que el alumno desarrolle y aplique las pruebas físicas

El orden de las diapositivas se presenta en el índice.

Contenido de la unidad uno

CONTENIDO DE LA UNIDAD UNO	
UNIDAD III PRUEBAS FÍSICAS	6
DEFINICIÓN	7
¿PARA QUE LAS UTILIZAMOS?)	8
TIPOS DE PRUEBAS FÍSICAS	9
CLASIFICACIÓN DE PRUEBAS	10
1.RESISTENCIA	11
1.2 BEEP	12
1.3 TEST DE COOPER	14
ESCALA DE MEDICIÓN	15
2. FUERZA	16
2.1 Lanzamiento	17
EJEMPLO DE LANZAMIENTO	18
2.2 ABDOMINALES	19
¡¡Que abdominales!!	20
2.3 SALTO, PIES JUNTOS	21
EJEMPLO DE SALTO	22
3.FLEXIBILIDAD	23
4.VELOCIDAD	27
4.1. VELOCIDAD DE CARRERA	28
4.2 VELOCIDAD DE REACCIÓN	30
BIBLIOGRAFIA	32
BIBLIOGRAFÍA	33
BIBLIOGRAFIA	
BIBLIOGRAFÍA	



UNIDAD III PRUEBAS FÍSICAS



DEFINICIÓN

- ▶ **Actividad que sirve, para medir la capacidad de un individuo, para hacer alguna habilidad física, como pueden ser, la velocidad, la fuerza o la resistencia. Además para entrenar la capacidad física esencial.**

¿PARA QUE LAS UTILIZAMOS?

- 1) **PARA CONOCER LA CONDICION FISICA**
- 2) **PARA CONOCER LIMITACIONES Y POSIBILIDADES**
- 3) **PARA PERMITIR UNA PLANIFICACION EN EL TRABAJO DE CONDICION FISICA**
- 4) **PARA REALIZAR UNA EVALUACION: INICIAL Y FINAL**



TIPOS DE PRUEBAS FÍSICAS

- ▶ **1-Resistencia**
 - ▶ **2-Fuerza**
 - ▶ **3-Velocidad**
 - ▶ **4-Flexibilidad**

CLASIFICACIÓN DE PRUEBAS

▶ **1.-RESISTENCIA**

▶ **1.2.- VIP**

▶ **1.3.- TEST DE COOPER**

▶ **2.- FUERZA**

▶ **2.1.- BALON MEDICINAL**

▶ **2.2.- ABDOMINALES**

▶ **2.3.- SALTO, PIES JUNTOS**

3.-FLEXIBILIDAD

3.1.- PRUEBA DEL CAJON

4.- VELOCIDAD

4.1.- PRUEBA DE LOS 50 M.

1.RESISTENCIA

- ▶ **Se define como la capacidad de resistir a la fatiga, es decir, la habilidad de soportar durante un “largo” tiempo un gran esfuerzo, también se define como la capacidad o habilidad para trasladar, levantar, empujar o tirar de una carga pesada, idealmente entre la cuarta y la mitad del peso del cuerpo.**

1.2 BEEP

- ▶ **Es una prueba de resistencia en la que hay que correr en un espacio de 20 metros de lado a lado mientras suena una señal**



20 m

1.3 TEST DE COOPER

- ▶ **Esta es una prueba de resistencia en la que es especialmente necesario estirar y calentar previamente. Esta prueba se valora por el tiempo y la distancia recorrida, normalmente se suele vasar en la distancia recorrida en 12 minutos.**

ESCALA DE MEDICIÓN

Hombres (12 min)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
Mala	1600 a 2199 m	1500 a 1999 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
Regular	2200 a 2399 m	2000 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
Buena	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
Excelente	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

Mujeres (12 min)

Categoría	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
Muy Mala	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
Mala	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
Regular	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
Buena	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
Excelente	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m

2. FUERZA

- ▶ **Es la máxima tensión que un músculo o grupo muscular pueda generar, en dirección de sus fibras y bajo condiciones específicas. Es la capacidad neuromuscular de vencer una resistencia externa o interna.**

2.1 Lanzamiento

- ▶ **Esta prueba de fuerza se basa en lanzar lo mas lejos posible un balón pesado, de una forma determinada. La forma de lanzarlo es con los pies juntos sin doblar las rodillas y sin levantar los pies del suelo contando solo con la fuerza de los brazos.**

EJEMPLO DE LANZAMIENTO



2.2 ABDOMINALES

▶ **Se trata de hacer todos los abdominales posibles en un minuto. Cuando se esta haciendo la prueba hay que hacer completos, es decir, cuando estamos subiendo, hay que tocar con los codos las rodillas , y cuando estamos bajando no hay que hacerlo golpeando el piso.**

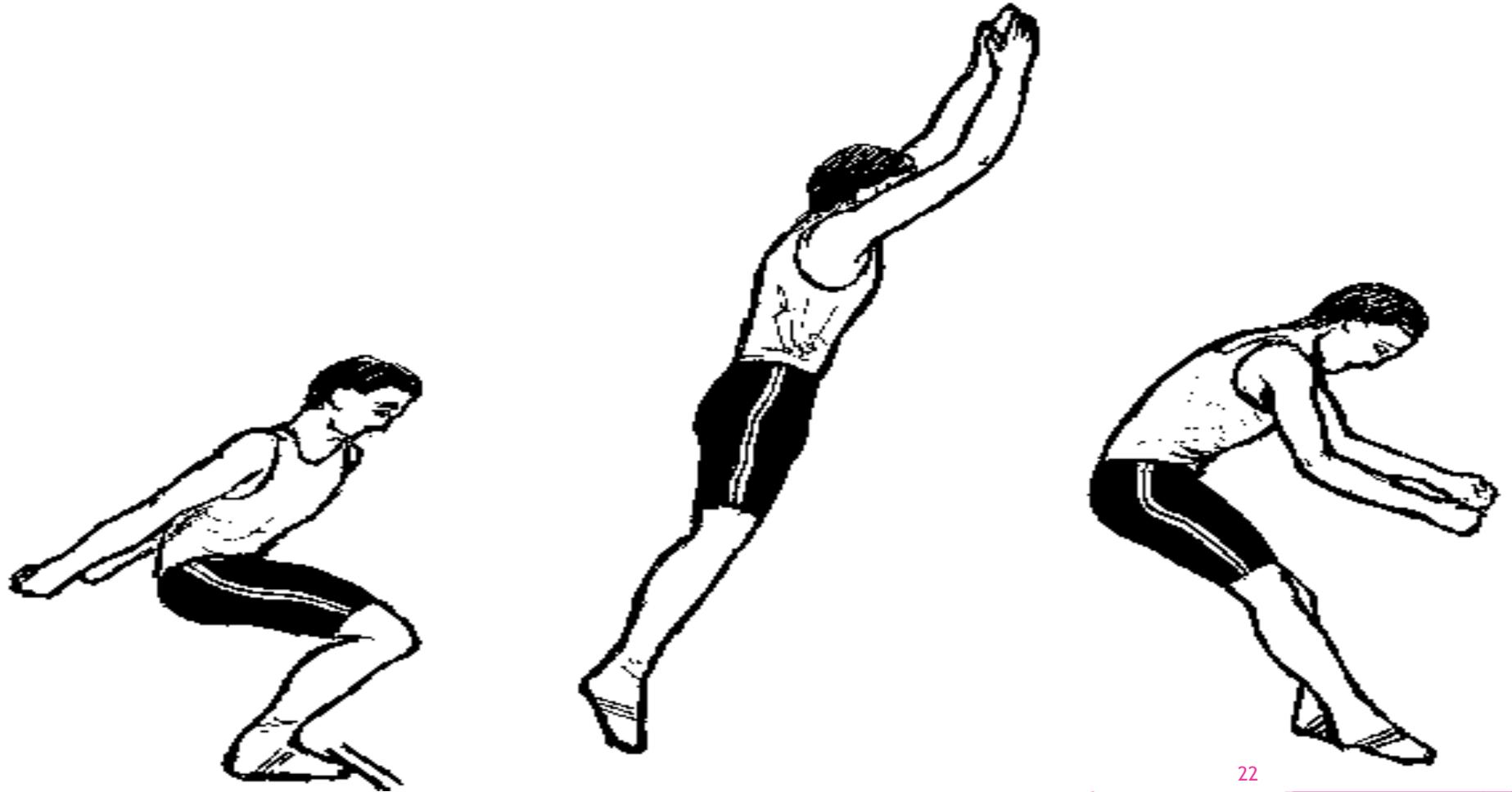
¡¡Que abdominales!!



2.3 SALTO, PIES JUNTOS

- ▶ **Saltar todo lo que podamos con los pies juntos y desde el sitio indicado . Se puede hacer sobre un espacio de arena de unos tres metros hacia delante y no se pueden separar los pies del suelo antes de saltar.**

EJEMPLO DE SALTO



3.FLEXIBILIDAD

- ▶ **Es la capacidad de aprovechar las posibilidades de los movimientos articulares lo más amplio posible en todas las direcciones. Constituye una característica motriz de primer orden para muchas modalidades deportivas.**

¡¡Cuanta flexibilidad!!



3.1 PRUEBA DE CAJÓN

- ▶ **En esta prueba hay que sentarnos de frente al cajón, con las piernas rectas y sin doblarlas. El cajón debe estar milimetrado para poder medir los centímetros que llegamos a estirar. Se tiene que estirar hacia delante hasta que sea tu máximo esfuerzo sin causar dolor , arrastrando un objeto recto como un estuche o un taco de madera con la punta de los dedos sin doblar las rodillas se toma la marca, puede intentar tres veces por diez segundos.**



4. VELOCIDAD

- ▶ **Es la capacidad del ser humano de realizar acciones motrices de corta duración con máxima intensidad en un tiempo mínimo. Estos esfuerzos son intensos, y solo se pueden realizar en un corto periodo de tiempo, es decir, no se puede mantener la velocidad “tope” durante tiempo prolongado. Se distinguen, velocidad de carrera y la velocidad reacción.**

4.1. VELOCIDAD DE CARRERA

▶ (A) CARRERA DE 50 M.

- ▶ **Se corre una distancia de 50 metros lisos (en un espacio sin accidentes) y a sprin. para mantener el equilibrio, es aconsejable mirar a el frente con la cabeza recta y no frenar cuando estamos llegando a la meta, mas bien, seguir corriendo.**

¡A correr.....!



4.2 VELOCIDAD DE REACCIÓN

▶ **SENTADO.**

- ▶ El corredor se coloca sentado, a la espera del aviso del arbitro o entrenador, en el momento que oye la señal se levanta y corre hacia la meta a la mayor velocidad posible. Para trabajarlo lo que se puede hacer es repetir este ejercicio varias veces.

BOCA ARRIBA

- ▶ El corredor se coloca en posición boca arriba, y cuando suena la señal se levanta y corre hacia la meta a la mayor velocidad posible. Para disminuir la velocidad de reacción se puede repetir estos ejercicios durante un periodo de tiempo

BOCA ABAJO

- ▶ El corredor se pone en posición boca abajo esperando que el entrenador le de la salida cuando este le avise sale corriendo frente la meta.³¹

BIBLIOGRAFÍA

Acevedo, G., Martínez, G., y Estario J. (2007). Manual de Salud Pública. Argentina C.I.S.A. Ed. Encuentro

Alcántara Moreno G. (2008). La definición de la Salud de la Organización Mundial de la Salud y su Interdisciplinariedad. Sapiens, 9(1): 98-107,

Extraído: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/410/41011135004.pdf>

Alexander, P. (1992). Características Físicas y Morfológicas del Venezolano. Memorias del IV Congreso Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación. FUSER, Venezuela.

Aparicio, R.M., et al. (2008) Manual de antropometría. México. CONACYT.

Aristizábal, J.C., Estrada, A., Restrepo, M.T. (2007). Evaluación de la composición corporal de adultos sanos por antropometría e impedancia bioeléctrica. Bogotá: Instituto Nacional de Salud.

Contreras, O. (1998) Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista. Barcelona: Editorial Inde.

BIBLIOGRAFÍA

D.C.Kerrigan, S. Ehrental Analysis of the gait and kinesiology, Physical Medicine and Rehabilitation secrets. 2nded. Philadelphia: Hanley & Belfus, inc.2008, p111-115

Del Castillo, M. (2001) Bases Biológicas y Fisiológicas del Movimiento Humano. Madrid: Editorial panamericana.

Delisa, J. (2005). Physical Medicine & Rehabilitation: Principles and Practice,4th ed. Volume1. E.U

Fernández, I. (2001). Manual de Aeróbic y Step, 1ª ed. España; Paidotribo.

García, J. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Madrid España. Ed. Gymnos.

Hernández, B., Gortmaker, S., Laird, N., Colditz, G., Parra Cabrera, S. y Peterson, K. (2000).

Heyward, V.H. (2001). Evaluación y Prescripción del Ejercicio, 2ª ed. España; Paidotribo.

Salud Pública de México Validez y reproducibilidad de un cuestionario de actividad e inactividad física para escolares de la ciudad de México.

POR SU ATENCIÓN
GRACIAS!!!