

¡Hola! Espero se encuentren todos bien.

En ésta segunda actividad la propuesta será evaluativa.

Les propongo que se autoevalúen con los siguientes tests.

MEDIR SU TALLA EN CENTIMETROS PARADO (ALTURA) Y EN ZAPATILLAS
(en lo posible con las zapatillas que van a saltar luego)

- 1) Salto en largo con impulso
- 2) Salto en largo sin impulso
- 3) Flexo extensiones de codo en 30 segundos
- 4) Abdominales en 30 segundos

Registrar y enviar los resultados obtenidos:

CALIFICACIÓN: SOBRESALIENTE (ALTURA+60cms.) EXCELENTE (ALT+40)
MBUENO (ALT+20) BUENO (ALTURA) INSUFICIENTE (ALT -20) REGULAR (ALT-40) MALA (Alt – 60)

- 1) En el salto en largo con impulso se realiza sin carrera previa el impulso viene dado con los brazos y el trabajo de los miembros inferiores. En lo posible buscar una zona blanda de caída (por ejemplo césped)



- 2) Salto en largo sin impulso (mismo salto que el anterior, pero ahora los brazos se ponen en “jarra” en la cintura) no se utilizan para impulsar.

Que pretendemos ver con esto, LA COORDINACIÓN Y EL ACOPLAMIENTO EN LOS SALTOS: Dividir la marca con impulso sobre la sin impulso ambas expresadas en centímetros y el resultado se lee en dos cifras después de la coma, y

su expresión es en %, por ejemplo 1,25 (se lee 25% de incremento por acoplamiento). Con esto se puede ver la coordinación entre miembro inferior y superior en el salto.

- 3) Abdominales en 30'' crunch abdominal piernas fijas (tomar testeos en planchas sin controlarlos no me parece apropiado)
- 4) Flexo extensiones de codo (lagartijas) en 30''

En los test 3 y 4 vamos a ver el factor potencia de las zonas trabajadas

Para ello dividiremos el tiempo 30 segundos sobre la cantidad de repeticiones realizadas. (Cuanto más cercano a uno es el resultado más potente es el evaluado)

A tener en cuenta: en las dos primeras evaluaciones tomar 3 intentos y registrar el mejor.

Buena entrada en calor en especial cuando testeen saltos.

Tratar de hacer progresiones utilizar una semana de adaptación con los trabajos a evaluar y usar la segunda semana para hacer los testeos.

En formato Word con nombre apellido y curso registrar todos los datos (incluido las calificaciones de salto % de coordinación y factores de potencia en los trabajos en 30 segundos).

Tengan en cuenta que a nuestro regreso a clases volveremos a cotejar éstos datos.

Éxitos y espero los resultados.

Saludos.

