



Capacidades Físicas Básicas

DIAGNOSTICO DE EDUCACION FISICA SOBRE CAPACIDADES FISICAS

Es necesario que dentro del conocimiento de tu cuerpo y valoración de tus capacidades físicas, realices las siguientes actividades en la cancha y registra los resultados de las pruebas en el formato sugerido, se recomienda que antes de iniciar cualquier actividad realices un calentamiento previo que comprenda estiramientos para la cabeza, tronco, extremidades superiores (brazos) y extremidades inferiores (piernas), y elevación de la temperatura corporal (trotar o caminar con paso rápido en un espacio adecuado) entre 5 a 10 minutos, utilizar ropa adecuada y tener a la mano una botella con agua para hidratarte después de la actividad física.

BATERÍA DE PRUEBAS DE CAPACIDADES FÍSICAS

No.	PRUEBAS	PROPÓSITO
1	Abdominales 1minuto.	Medir fuerza en los músculos abdominales.
2	Lagartijas 1minuto.	Medir fuerza de brazos y cinturón escapulo - humeral
3	Velocidad de reacción.	Medir velocidad y capacidad de reacción en tiempo.
4	Velocidad. 30 MTS.	Medir la velocidad y rapidez de movimiento.
5	De Wells. O Flexibilidad	Medir la flexibilidad y elasticidad.
6	Salto vertical.	Medir la potencia de los músculos de la pierna.
7	Salto horizontal.	Medir la fuerza en piernas
8	Resistencia. Recorrer una distancia de 1000 mts. (caminando, trotando o corriendo)	Medir aptitud física general y tiempo de recuperación.

FORMATO DE CONCENTRADO DE RESULTADOS DE LAS PRUEBAS DE CAPACIDADES FÍSICAS

Es importante que inicies con la atención y cuidando tu cuerpo manteniendo un horario de actividad física entre los días de la semana, respetar y cumplir con lo previsto para estar en óptimas condiciones y mejorar nuestra salud.

Nombre:		Fecha de la prueba:	
Edad:	Peso:	Estatura:	Sexo:
PRUEBAS	MARCAS, TIEMPOS Y REPETICIONES	OBSERVACIONES	
Abdominales			
Lagartijas			
Velocidad de reacción			
Velocidad			
Flexibilidad			
Salto vertical			
Salto Horizontal			
Resistencia			

PRUEBAS DE CAPACIDADES FISICAS PARA EL DIAGNOSTICO

PRUEBA No. 1 abdominales

Acostados boca arriba, piernas flexionadas a 90 grados y separadas al ancho de los hombros, si es posible que alguien te auxilie deteniéndote de los pies para evitar que se suban y separen las piernas. Se realizan flexiones del tronco al frente y arriba tratando de poner el tronco en vertical, brazos en la nuca los hombres y cruzados al pecho las mujeres, durante un minuto realizar las flexiones posibles tratando de hacer el mayor número de repeticiones.



PRUEBA No. 2 lagartijas

Colocado boca abajo sobre el piso, con la cabeza, el tronco y las piernas en línea recta. Las manos se mantienen sobre el piso a la altura de los hombros, se realizan flexiones de brazos durante 1 minuto pegando la barbilla al piso y se registra el número de lagartijas realizadas.



PRUEBA No. 3: Velocidad de reacción.

Traza en tu casa un circuito o recorrido que deberás realizar donde comprenda evadir obstáculos, cambios de dirección teniendo el debido cuidado de no ocasionar un accidente o lesiones en tu cuerpo, toma el tiempo de salida y terminación del recorrido y regístralo en el formato de pruebas de capacidades físicas. Puede realizar dos intentos y registrar el mejor tiempo.

También si cuentas con espacio en tu casa en el patio puedes trazar un circuito como el ejemplo de la imagen. El recorrido no deberá de pasar los 10 mts. (5 metros de ida y 5 de regreso)



PRUEBA No. 4: Prueba de Wells o Flexibilidad.

Traza una línea perpendicular de 1 metro, sobre la cual te sentaras colocando tus piernas extendidas y separadas en un ángulo aproximado de 60 grados (al ancho de tus hombros) ubicando tus talones en la línea, pega una regla en el piso a partir del cero sobre la cual flexionarás el tronco al frente tratando de alcanzar con los dedos de las manos la marca más lejana de la regla hacia el frente, realizaras 3 flexiones registrando el alcance más largo con tus dedos, evitar flexionar las rodillas.

También puedes realizar la prueba arriba de un banco con la ayuda de un familiar o amigo, flexionando en tronco al frente y midiendo tu marca de los dedos, cuantos centímetros rebajas el banco hacia abajo. Ayúdate de las imágenes para realizar mejor la prueba, **NO ESFUERSES TU CUERPO PARA EVITAR LESIONES**, haz tu mejor esfuerzo.



PRUEBA No. 5 Salto vertical.

En la posición de parado, colócate en frente de una pared a una distancia de 20 cms, eleva tu brazo más cercano a la pared y marca la altura que alcances, realiza un salto lo más alto que puedas y marca la altura que consigas, realiza 3 intentos y registra la mejor altura que alcances, evita separa los pies del piso antes del salto.



PRUEBA No. 6 Salto horizontal.

Parado a pies juntos, se traza una línea, tomar impulso únicamente flexionando las piernas y echando los brazos hacia atrás, no se permite despegar los talones del piso ni un pie atrás, realiza un salto al frente tratando de caer con pies juntos.

Se mide desde la línea hasta la última parte del cuerpo que toque el piso, se realizaran dos intentos registrando el mejor salto.



PRUEBA No. 7 velocidad.

Traza una línea de salida y otra de llegada a una distancia de 30 mts. Con la ayuda de otra persona realiza la salida a la voz de fuera haciendo el recorrido en línea recta y a toda velocidad, auxíliate de un cronometro para tomar el tiempo en la llegada a la meta, realiza dos intentos guardando una recuperación entre cada uno y registra el mejor tiempo obtenido.



PRUEBA FINAL No. 8: Resistencia.

En esta última prueba traza un recorrido o circuito de 800 mts. El cual deberás recorrer caminando, trotando o corriendo de acuerdo a tu condición física, es importante tomar el tiempo de duración de la distancia y registrarlo en el formato.

