



GUÍA DIDÁCTICA

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

**COMISIÓN DE TRÁNSITO DEL ECUADOR
ESCUELA DE FORMACIÓN DE OFICIALES Y
TROPA**

ASIGNATURA: CULTURA FÍSICA

**CICLO: RÉGIMEN INTERNO DE FORMACIÓN DE
AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO**

PERÍODO ACADÉMICO: 32 HORAS (2C)



OCTUBRE 2015



INDICE

INTRODUCCIÓN
OBJETIVOS GENERALES
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
CONTENIDOS

CAPÍTULO I GLOSARIO DE TÉRMINOS

Cultura Física
Educación Física
Deporte
Recreación
Preparación Física

CAPÍTULO II CAPACIDADES

CAPACIDADES MOTRICES

Fuerza
Resistencia
Velocidad
Flexibilidad

CAPACIDADES COORDINATIVAS

Coordinación
Agilidad
Equilibrio

CAPÍTULO III LESIONES

Contusiones
Esguinces ligamentos
Luxación
Fracturas y fisuras
Pérdida de Conocimiento
Insolación
Shock

CAPÍTULO IV EVALUACIONES

BATERÍAS DE TEST

EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA

Objetivos de la evaluación
Datos y requisitos que se han de reunir con un test
Protocolo e indicaciones de los test

CAPÍTULO V TEST

De Cooper
De flexión y extensión de brazos
De abdominales
De velocidad
De fuerza máxima
De salto vertical



De salto horizontal
De flexibilidad
De equilibrio

CAPÍTULO VI CALENTAMIENTOS

Rutina de calentamiento
Estiramientos

CAPÍTULO VII ENTRENAMIENTOS

De fuerza
De resistencia
De velocidad
De flexibilidad
De natación



INTRODUCCION

La cultura da al hombre la capacidad de reflexionar sobre sí mismo, es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. A través de ella discernimos los valores y efectuamos opciones. A través de ella el hombre se expresa y toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones y crea obras que lo trascienden.

En este nuevo milenio enmarcado en el avance científico y tecnológico como de procesos de cambio, han impulsado a las instituciones a realizar tareas diferentes para alcanzar logros que permitan un mejor desarrollo con ahorro de esfuerzo tiempo y dinero, es necesario avanzar en la formación integral del ser humano; por ello el presente manual de cultura física se debe convertir en el vehículo que permita rescatar y profundizar la verdadera formación integral de las actuales y futuras generaciones de los miembros del Cuerpo de Vigilancia de la CTE.

Este manual de Cultura física, deporte y recreación ofrece un conjunto de pautas, orientaciones e instrumentos para facilitar el proceso de enseñanza – aprendizaje que servirá como guía didáctica y apoyo a los instructores en esta materia, impartidas a todos los niveles jerárquicos de nuestra Institución.

La actividad física es, sin lugar a dudas, el medio más fácil, seguro y económico, que le proporcionan al elemento uniformado de la CTE la posibilidad de alcanzar un nivel de salud física y psicológica adecuado para el cumplimiento de su deber en su medio de trabajo.

OBJETIVO GENERAL

1. Realizar la actividad física, representa un medio importante para alcanzar el fiel cumplimiento de las funciones policiales, cree necesario realizar un manual para efectos de facilitar el normal desarrollo de la cultura física, deporte y recreación, basados en parámetros establecidos de acuerdo a la aplicación de la ciencia y la técnica en la actividad física, que le permitan cumplir con los objetivos institucionales, por parte Departamento de Cultura Física de la Comisión de Tránsito del Ecuador

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Afianzar la camaradería de sus componentes, fortalecer lazos de amistad y espíritu de cuerpo sobre la base de exaltar el ánimo deportivo y profundo respeto entre los miembros de los Agentes Civiles de Tránsito, conocer las instalaciones a través de las actividades deportivas.
2. Incentivar la actividad física deporte y recreación en el personal de los Agentes Civiles de Tránsito.
3. Normar la administración de la actividad física
4. Capacitar en la elaboración de programas de entrenamiento físico, en forma ordenada y organizada en diferentes periodos a llevarse a cabo en la institución.
5. Demostrar la validez de la relación entre diversos dominios del saber, para la confirmación de una teoría fundamentada en el movimiento humano, planificado y dosificado.



CONTENIDO

1. CAPÍTULO I: GLOSARIO DE TÉRMINOS

DEFINICIONES:

1.1. LA CULTURA FÍSICA: Es la parte de la cultura general, que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías; orientadas a la ejercitación del ser humano en materia de actividad física, encaminada a la recreación, educación, competición, aptitudes físicas y salud.

1.2. LA EDUCACIÓN FÍSICA: Es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de forma integral y armónica, las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de la persona, con la finalidad de mejorar la calidad de la participación humana en los distintos ámbitos de la vida, como son el familiar, el social y el productivo. Actualmente la educación física es una necesidad individual y social.

1.3. EL DEPORTE: Es el tipo de actividad física y/o mental; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual ó colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

1.4. LA RECREACIÓN: Es la forma de actividad física realizada con fines de placer, aplicada en el tiempo libre de las personas, y su manifestación es diferente en cada individuo. Las diferentes disciplinas de recreación, conllevan a la práctica de actividades lúdico-recreativas y del espectáculo deportivo para la ocupación placentera, sana y provechosa del tiempo libre.

1.5. LA PREPARACIÓN FÍSICA: Es la aplicación coherente de una serie de ejercicios que tienen como fin desarrollar y mejorar las capacidades físicas y motrices básicas de cada deportista para obtener un mejor y mayor rendimiento deportivo. La estructuración de una preparación física adecuada se realiza a partir de unos conocimientos científicos; dicha preparación está, pues, estructurada de una manera racional para así llegar a alcanzar unas metas que el propio deportista tiene marcadas de antemano.

2. CAPÍTULO II

2.1. CAPACIDADES MOTRICES

2.1.1. LA FUERZA: Es la tensión que realiza un músculo contra una resistencia que produce un aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento o mantenimiento de una posición de un plano muscular, la misma que se clasifica en:

- Fuerza Explosiva o Potencia.- Es aquella que aparece cuando se vence una resistencia con la máxima velocidad de ejecución.
- Fuerza Máxima.- Es la capacidad neuromuscular de efectuar la máxima contracción estática o dinámicamente.



- **Fuerza de Resistencia.-** es la capacidad del organismo de realizar una actividad de fuerza relevante, manteniéndola en el tiempo y oponiéndose a la fatiga.

2.1.2. LA RESISTENCIA: Es la capacidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, prolongando el trabajo orgánico, sin disminución importante del rendimiento; también se la define como la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio a esfuerzos relativamente largos, así como la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos la misma que se divide en:

- **Resistencia Aeróbica.-** Capacidad que permite mantener un esfuerzo de intensidad media durante un espacio prolongado de tiempo
- **Resistencia Anaeróbica.-** Cualidad que permite realizar un esfuerzo intenso, provocando un desequilibrio entre el aporte de oxígeno y las necesidades del organismo.

2.1.3. LA VELOCIDAD: Es la capacidad de realizar uno o varios movimientos o de reaccionar ante un estímulo lo más rápido posible, se la divide en:

- **Velocidad de Desplazamiento.-** Nos permite recorrer un espacio en el menor tiempo posible.
- **Velocidad de Reacción.-** Capacidad de responder en el menor tiempo posible frente a un estímulo, sea este auditivo, visual, táctil.
- **Velocidad de Explosión.-** Cualidad que permite a un determinado músculo realizar una contracción en el menor tiempo posible.

2.1.4. LA FLEXIBILIDAD: Es la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada; pueden ser:

- **Flexibilidad Estática.-** Amplitud de un movimiento alrededor de una articulación
- **Flexibilidad Dinámica.-** Oposición o resistencia de una articulación al movimiento.

2.2. CAPACIDADES COORDINATIVAS

2.2.1. LA COORDINACIÓN: Es la capacidad de ejecutar con precisión lo deseado y pensando de acuerdo a la necesidad del movimiento o gesto deportivo.

2.2.2. LA AGILIDAD: Velocidad de cambio de dirección o de alteración de las posiciones del cuerpo.



2.2.3. EL EQUILIBRIO: Capacidad de asumir y sostener una posición del cuerpo contra la ley de gravedad, tenemos:

- Equilibrio Estático.- Capacidad de mantener el cuerpo erguido y sin moverse.
- Equilibrio Dinámico.- Capacidad de mantener la posición correcta que exige el tipo de actividad que sea, casi siempre en movimiento.

3. CAPÍTULO III

3.1. CONTUSIONES

Se clasifican en tres grados, dependiendo de su gravedad:

- Primer Grado.- Se lesiona el tejido celular subcutáneo. No hay rotura de vasos; algunos capilares y arteriolas se pueden romper (equimosis)
- Segundo Grado.- Ruptura de un vaso sanguíneo. Sale un hematoma que cambia de color según la degradación de la sangre.
- Tercer Grado.- se destruye el tejido subcutáneo, debido al golpe. Estas requiere de tratamiento medico

3.2. ESGUINCES LIGAMENTOS: Movimiento brusco sin alteración de la superficie articular. Los síntomas, por regla general, son las siguientes:

- Dolor a nivel de la articulación hinchada.
- Inflamación de la zona.
- Impotencia funcional.

3.3. LUXACIÓN: Lesiones provocadas por una torcedura. Se produce una pérdida de relación entre las conexiones (articulaciones).

Hay veces que los ligamentos impiden que el hueso se salga de sitio, entonces se habla de sub-luxación. Este tipo de lesiones requieren intervención rápida de un medico para reducir la luxación. Si se hace erróneamente, la lesión puede volverse crónica.

3.4. FRACTURAS Y FISURAS: La fractura supone una pérdida de continuidad del hueso, las podemos clasificar en:

- Fracturas cerradas, cuando el hueso no sale al exterior.
- Fracturas abiertas, cuando el hueso perfora la piel y sale al exterior.

Las fracturas necesitan intervención médica inmediata para reducir las, sobre todo si son abiertas, ya que se corre un gran riesgo de infección.



Las fisuras no llegan a la rotura total del hueso, pero necesitan el mismo tratamiento que una rotura.

3.5. PERDIDA DE CONOCIMIENTO: Casos de síncope, lipotimia, colapso y conmoción.

3.6. INSOLACIÓN.- Es la reacción de los rayos del sol sobre los nervios de la cabeza.

3.7. SHOCK.- Sus características son:

- Palidez y sudor frío.
- Estado de estupor, mirada vaga e inexpresiva.
- Pérdida casi total de fuerza.
- Pulso débil y tensión arterial baja.

Lo que se debe hacer:

- Inmovilizarle, calentarlo y tonificarlo.
- Después, curar las lesiones en la forma indicada.

4. CAPÍTULO IV

4.1. BATERIAS DE TEST

Los test, tanto de aptitud física como de destreza deportiva, ayudan a controlar, evaluar y dosificar adecuadamente el proceso de la preparación física deportiva. Por lo tanto, ningún profesional, en actividad física, deberá eludir la importancia cuantitativa de medir con regularidad científica los test.

4.2. EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA:

¿Para qué evaluamos la aptitud física?

Como un médico, primero se examina al paciente y luego se prescribe. De la misma manera, debe hacer toda persona que quiera mejorar su nivel de aptitud física mediante un programa de ejercicios especializados.

4.2.1. OBJETIVOS DE LA EVALUACIÓN:

En cuanto al programa: Nos permitirá conocer:

- Hasta qué punto se alcanza los objetivos propuestos.
- Si es válido o, si por el contrario, es necesario introducir algún cambio en cualquiera de sus aspectos.



En cuanto al individuo: Nos permitirá conocer:

- Si los médicos y técnicas que emplea son los correctos.
- Su forma física y su posible relación con un grupo determinado.
- Su condición orgánica y su grado de salud.
- Los posibles cambios que se puedan ir originando, y
- Valorar el propio rendimiento motor.

4.2.2. DATOS Y REQUISITOS QUE SE HA DE REUNIR CON UN TEST

En cuanto a los datos que se ha de reunir en un test, son los siguientes:

- Anatómicos.- Talla sentado, talla, perímetro toraxico, longitud de piernas
- Fisiológicos.- Pruebas de resistencias, que requiere esfuerzo suficiente para valorar los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- Motores.- Dirigidos al sistema muscular, pruebas de fuerza, potencia, flexibilidad.
- Habilidad y Destreza.- Pruebas de habilidad, equilibrio, coordinación, velocidad de reacción y velocidad.

En cuanto a los resultados que se ha de cumplir en un test, son los siguientes:

- Validez.- El individuo debe conocer las pruebas previamente y han de ser las mismas para una serie de edades y sexo.
- Objetividad.- Las pruebas se medirán con rigurosidad e instrumentos precisos.
- Posibilidad.- Han de poder realizarse al menos en un 90% de los casos.
- Fiabilidad.- El error en los resultados deberá ser el mínimo posible.

4.2.3. PROTOCOLO E INDICACIONES DE LOS TEST

OBJETIVOS: SE DEBE INDICAR EL PROPÓSITO DEL TEST PARA EL CUAL FUE CREADO.

TERRENO: SE REFIERE AL ESPACIO FÍSICO DONDE SE EFECTUARÁ LA PRUEBA.

MATERIAL NECESARIO: ENUMERAR LOS IMPLEMENTOS Y MATERIALES DIDÁCTICOS QUE SE OCUPARÁN EN LA REALIZACIÓN DE LAS PRUEBAS.

DESCRIPCIÓN:

- POSICIÓN INICIAL
- DESARROLLO
- FINALIZACIÓN

NORMAS: DEBERÁ COLOCARSE REGLAS DE PROCEDIMIENTO, A EFECTO DE CUMPLIR CON LAS CARACTERÍSTICAS E INDICACIONES DE LAS PRUEBAS.

INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE: DEBERÁ SABER LA APLICACIÓN DE LOS TEST, PARA ELLO DEBERÁ EFECTUARSE LAS INSTRUCCIONES PERTINENTES.



INSTRUCCIONES PARA EL CONTROLADOR: DEBERÁ TENER INFORMACIÓN PRECISA DE LA UTILIZACIÓN, PROTOCOLO E INDICACIONES DE LOS TEST.

VALORACIÓN DE LA PRUEBA: SE TABULARÁ Y ANALIZARÁ AL INFORMACIÓN PARA EMITIR LA VALORACIÓN CORRESPONDIENTE, QUE PERMITA LA TOMA DE DECISIONES.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA: DE SER NECESARIO SE DEBERÁ GRAFICAR EL TEST PARA UNA MEJOR COMPRENSIÓN.

OBSERVACIONES: EN ESTE PUNTO SE COLOCARÁ ASPECTOS NO CONTEMPLADOS Y OTROS FACTORES QUE TIENE IMPORTANCIA EN LA TOMA DE DATOS.

5. CAPÍTULO V:

5.1. TEST DE COOPER:

OBJETIVO: VALORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA Y CONDICIONES FÍSICAS DE LOS DEPORTISTAS.

TERRENO: PISTA ATLÉTICA O PLATAFORMA DE EFOT.

MATERIAL NECESARIO: CRONÓMETRO, PITO, TABLA DE APUNTES, LÁPIZ, ROPA DEPORTIVA ADECUADA, PISTA DE ATLETISMO O EN SU DEFECTO TERRENO LLANO SEÑALIZADO CADA 100 METROS.

DESCRIPCIÓN:

POSICIÓN INICIAL: SE COLOCARÁN POR GRUPOS DE A 6 O 10 AL ESCUCHAR LA ORDEN DE SALIDA DEL PROFESOR PARTIRÁN.

DESARROLLO: CONSISTE EN CUBRIR LA MÁXIMA DISTANCIA POSIBLE DURANTE 12 MINUTOS DE CARRERA CONTINUA. SE ANOTARÁ LA DISTANCIA RECORRIDA AL FINALIZAR LOS 12 MINUTOS, SE DETERMINARÁ O INDICARÁ EL NÚMERO DE VUELTAS QUE TIENE QUE DAR CADA DEPORTISTA.

FINALIZACIÓN: EL DEPORTISTA QUE REALIZÓ TODAS LAS VUELTAS SERÁ REGISTRADO SU TIEMPO DE LLEGADA. EL RESULTADO SE PUEDE VALORAR EN LA TABLA CON LA VARIACIÓN CORRESPONDIENTE.

NORMAS: TODOS LOS DEPORTISTAS TENDRÁN QUE TERMINAR SU RECORRIDO PARA REGISTRAR EL TIEMPO DE LLEGADA.

5.2. TEST DE FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE BRAZOS:

OBJETIVO: MEDIR LA FUERZA DE LOS BRAZOS, ADEMÁS DE EVIDENCIAR LA RESISTENCIA MUSCULAR.

TERRENO: PLATAFORMA DE EFOT.



MATERIAL NECESARIO: CRONÓMETRO, PITO, TABLA DE APUNTES, LÁPIZ, STEP, ROPA DEPORTIVA ADECUADA.

DESCRIPCIÓN:

POSICIÓN INICIAL: EL DEPORTISTA ADOPTARÁ LA POSICIÓN DECÚBITO PRONO, CON SUS MANOS APOYADAS SOBRE EL SUELO, ESPERANDO LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR O PROFESOR PARA COMENZAR LA PRUEBA.

DESARROLLO: A LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR O PROFESOR, EL DEPORTISTA DEBERÁ REALIZAR LA FLEXIÓN TOCANDO EL STEP CON EL PECHO Y REALIZAR LA EXTENSIÓN TOTAL DEL BRAZO, DEBIENDO EFECTUAR LA MAYOR CANTIDAD DE FLEXIONES DURANTE UN MINUTO QUE DURA LA PRUEBA, DEBE FLEXIONAR Y EXTENDER COMPLETAMENTE LOS BRAZOS.

FINALIZACIÓN: SE REGISTRARÁ TODAS LAS REPETICIONES COMPLETAS DE UNA FORMA CORRECTA HASTA EL MINUTO QUE DURA LA PRUEBA. EL RESULTADO SE PUEDE VALORAR EN LA TABLA CON LA VARIACIÓN CORRESPONDIENTE.

NORMAS: LA ESPALDA DEBE ESTAR SIEMPRE RECTA COMO UNA TABLA, TANTO EN FLEXIÓN COMO EN EXTENSIÓN. NO SE DEBE DESPEGAR LAS MANOS DEL SUELO.

5.3. TEST DE ABDOMINALES:

OBJETIVO: MEDIR LA RESISTENCIA DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES.

TERRENO: PLATAFORMA DE EFOT.

MATERIAL NECESARIO: CRONÓMETRO, PITO, TABLA DE APUNTES, LÁPIZ, COLCHONETA, ROPA DEPORTIVA ADECUADA.

DESCRIPCIÓN:

POSICIÓN INICIAL: EL DEPORTISTA ADOPTARÁ LA POSICIÓN DECÚBITO DORSAL, LAS MANOS EN EL PECHO EN POSICIÓN DE CRUZ, Y LAS PIERNAS FLEXIONADAS A 90° ESPERANDO LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR O PROFESOR.

DESARROLLO: A LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR O PROFESOR, EL DEPORTISTA DEBERÁ REALIZAR LAS ABDOMINALES METIENDO LOS CODOS ENTRE LAS PIERNAS QUE TIENEN QUE ESTAR LIGERAMENTE SEPARADAS Y DEBERÁ TOCAR EL SUELO CON LA ESPALDA, DEBIENDO REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE ABDOMINALES DURANTE UN MINUTO QUE DURA LA PRUEBA.

FINALIZACIÓN: SE REGISTRARÁ TODAS LAS REPETICIONES COMPLETAS DE UNA FORMA CORRECTA HASTA EL MINUTO QUE DURA LA PRUEBA. EL RESULTADO SE PUEDE VALORAR EN LA TABLA CON LA VARIACIÓN CORRESPONDIENTE.

NORMAS: SE REGISTRARÁ EL NÚMERO DE REPETICIONES BIEN EJECUTADAS.



5.4. TEST DE VELOCIDAD:

OBJETIVO: MEDIR LA COORDINACIÓN Y VELOCIDAD DE TRASLACIÓN.

TERRENO: PISTA ATLÉTICA O PLATAFORMA DE EFOT.

MATERIAL NECESARIO: CRONÓMETRO, PITO, TABLA DE APUNTES, LÁPIZ, ROPA DEPORTIVA ADECUADA.

DESCRIPCIÓN:

POSICIÓN INICIAL: LOS DEPORTISTAS SE COLOCARÁN UNO EN CADA CARRIL RESPECTIVAMENTE, EN POSICIÓN DE PIE, ESPERANDO LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR O PROFESOR.

DESARROLLO: A LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR O PROFESOR, LOS DEPORTISTAS DEBEN IR CADA CUAL POR SU CARRIL DE COMPETENCIA, SIN INVADIR OTRO CARRIL, DEBERÁN RECORRER LA DISTANCIA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE.

FINALIZACIÓN: SE CONTABILIZARÁ EL TIEMPO EMPLEADO (MINUTOS Y SEGUNDOS) EN REALIZAR EL RECORRIDO. EL RESULTADO SE PUEDE VALORAR EN LA TABLA CON LA VARIACIÓN CORRESPONDIENTE.

NORMAS: LOS DEPORTISTAS DEBEN DE COMBINAR LOS MOVIMIENTOS DE BRAZOS Y PIERNAS SIMULTÁNEAMENTE DE MANERA QUE EXISTA COORDINACIÓN EN EL DESPLAZAMIENTO.

5.5. TEST DE FUERZA MÁXIMA:

OBJETIVO: MEDIR LA FUERZA MÁXIMA MEDIANTE UN PRESS DE BANCA.

TERRENO: GIMNASIO DE EFOT

MATERIAL NECESARIO: BANCO DE PECHO, BARRA, DISCO DE 80 KG, CINTURÓN, TABLA DE APUNTES, LÁPIZ, ROPA DEPORTIVA ADECUADA.

DESCRIPCIÓN:

POSICIÓN INICIAL: SE COLOCARÁ DE POSICIÓN DECÚBITO DORSAL, SOBRE EL BANCO DE PECHO, SOSTENIENDO LA BARRA CON EL PESO INDICADO A LA ESPERA DE QUE EL INSTRUCTOR O PROFESOR LE AUTORICE REALIZAR EL MOVIMIENTO.

DESARROLLO: CUANDO EL INSTRUCTOR O PROFESOR LE INDIQUE, EL DEPORTISTA BAJARÁ LA BARRA HASTA LLEGAR AL PECHO Y LUEGO TENDRÁ QUE VOLVER A SUBIRLA.

FINALIZACIÓN: AL TERMINAL EL INSTRUCTOR O PROFESOR LE INDICARÁ AL DEPORTISTA QUE COLOQUE LA BARRA EN EL LUGAR DETERMINADO PARA EL EFECTO, CULMINANDO ASÍ LA PRUEBA.

NORMAS: SE PODRÁ REALIZAR EL EJERCICIO HASTA TRES VECES, LA BARRA SE LA DEBE AGARRAR DE UNA FORMA PARALELA DE MANERA QUE LOS BRAZOS SOPORTEN POR IGUAL EL PESO.



5.6. TEST DE SALTO VERTICAL:

OBJETIVO: MEDIANTE EL SALTO VERTICAL EVALUAR LAS CONDICIONES DEL DEPORTISTA.

TERRENO: COLISEO (PARED CON MEDIDAS).

MATERIAL NECESARIO: TABLA GRADUADA O ESCALA PINTADA FRENTE A UNA PARED, UN METRO, TIZA DE PIZARRA, ANILINA O TINTA DE COLOR, TABLA DE APUNTES, LÁPIZ, PITO, ROPA DEPORTIVA ADECUADA.

DESCRIPCIÓN:

POSICIÓN INICIAL: EL DEPORTISTA SE COLOCARÁ DE LADO Y A LA PARED DONDE ESTARÁ MARCADA LA ALTURA EN METROS Y CENTÍMETROS, ASÍ MISMO CON UNA MANO HACIA ARRIBA PARA MEDIR LA ALTURA SIN SALTAR.

DESARROLLO: CUANDO EL INSTRUCTOR O PROFESOR LE INDIQUE, DESPUÉS DE HABER TOMADO LA PRIMERA MARCA SIN SALTAR, EL DEPORTISTA SALTARÁ Y MARCARÁ CON LA MANO EL SIGUIENTE PUNTO HASTA DONDE LLEGÓ, LO MISMO QUE DETERMINARÁ LO QUE MARCO MEDIANTE LA SEÑAL.

FINALIZACIÓN: EL INSTRUCTOR O PROFESOR LE INDICARÁ AL DEPORTISTA LOS CENTÍMETROS QUE ALCANZO AL CULMINAR EL SALTO VERTICAL.

NORMAS: EL DEPORTISTA SALTARÁ CON LOS PIES JUNTOS, AL REALIZAR EL SALTO LO HARÁ CON LA MISMA MANO QUE SE ENCONTRABA HACIA ARRIBA ALCANZANDO SU TOPE MÁXIMO.

5.7. TEST DE SALTO HORIZONTAL:

OBJETIVO: MEDIANTE EL SALTO HORIZONTAL, MEDIR LA FUERZA EXPLOSIVA DE LAS PIERNAS.

TERRENO: PLATAFORMA DE EFOT.

MATERIAL NECESARIO: CINTA MÉTRICA O METRO, TABLA DE APUNTES, LÁPIZ, ROPA DEPORTIVA ADECUADA.

DESCRIPCIÓN:

POSICIÓN INICIAL: EL DEPORTISTA SE COLOCARÁ EN POSICIÓN DE PIE SOBRE UNA LÍNEA DE PARTIDA, ESPERANDO LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR O PROFESOR.

DESARROLLO: CUANDO EL INSTRUCTOR O PROFESOR LE DE LA SEÑAL, EL DEPORTISTA SALTARÁ LO MÁS LEJOS, CON LOS PIES LIGERAMENTE SEPARADOS Y A LA MISMA ALTURA.

FINALIZACIÓN: EL INSTRUCTOR O PROFESOR LE INDICARÁ AL DEPORTISTA LOS CENTÍMETROS QUE ALCANZO AL CULMINAR EL SALTO HORIZONTAL.

NORMAS: SE MEDIRÁ DESDE EL SUELO, EN LA CAÍDA NO SE APOYARÁN LAS MANOS EN EL SUELO.



5.8. TEST DE FLEXIBILIDAD:

OBJETIVO: MEDIR EL GRADO DE FLEXIBILIDAD DEL CUERPO LOCALIZADO EN EL TROCO Y PIERNAS.

TERRENO: PLATAFORMA DE EFOT.

MATERIAL NECESARIO: UNA COLCHONETA, CINTA MÉTRICA O REGLA, TABLA DE APUNTES, LÁPIZ, ROPA DEPORTIVA ADECUADA.

DESCRIPCIÓN:

POSICIÓN INICIAL: EL DEPORTISTA ADOPTARÁ LA POSICIÓN DE SENTADO CON LAS PIERNAS ESTIRADAS Y JUNTAS.

DESARROLLO: SENTADOS CON LAS PIERNAS ESTIRADAS Y JUNTAS, SE PIDE AL DEPORTISTA QUE DESDE ESA POSICIÓN REALICE UNA FLEXIÓN MÁXIMA DEL TRONCO HACIA ADELANTE, TRATANDO DE PASAR CON SUS MANOS LAS PUNTAS DE LOS PIES.

FINALIZACIÓN: EL DEPORTISTA CULMINARÁ LA PRUEBA UNA VEZ QUE HAYA ALCANZADO DE PASAR LA PUNTA DE LOS PIES CON SUS MANOS.

NORMAS: LA PRUEBA SE REALIZARÁ SIN CALZADO, LAS PIERNAS NO SE FLEXIONARÁN, EL DESPLAZAMIENTO DE LAS MANOS SERÁ CONSTANTE Y SIMULTANEO, CON UNA REGLA SE MEDIRÁ EN CENTÍMETROS LA FLEXIBILIDAD DEL DEPORTISTA.

5.9. TEST DE EQUILIBRIO:

OBJETIVO: MEDIR EL EQUILIBRIO ESTÁTICO DEL DEPORTISTA.

TERRENO: PLATAFORMA DE EFOT.

MATERIAL NECESARIO: CRONÓMETRO, PITO, TABLA DE APUNTES, LÁPIZ ROPA DEPORTIVA ADECUADA.

DESCRIPCIÓN:

POSICIÓN INICIAL: EL DEPORTISTA ADOPTARÁ LA POSICIÓN DE PIE, ESPERANDO LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR O PROFESOR.

DESARROLLO: CUANDO ESCUCHE LA SEÑAL DEL INSTRUCTOR O PROFESOR, FLEXIONARÁ UNA DE LAS PIERNAS HACIA ATRÁS Y LA OTRA PIERNA ESTARÁ EXTENDIDA. MANTENIENDO ESA POSICIÓN POR 10 SEGUNDOS.

FINALIZACIÓN: UNA VEZ QUE HAYA PASADO LOS 10 SEGUNDOS EL INSTRUCTOR O PROFESOR LE INDICARÁ QUE BAJE EL PIE LA PRUEBA HA CULMINADO.

NORMAS: LA MIRADA SERÁ AL FRENTE, SE PREOCUPARÁ QUE UNA DE LAS PIERNAS ESTÉ LO MÁS EXTENDIDAS POSIBLE Y LA OTRA PIERNA ESTE FLEXIONADA.



6. CAPÍTULO VI: CALENTAMIENTO

El calentamiento constituye la parte inicial, el preludio de toda competición y de todo entrenamiento. Es así que podemos definirlo, como la puesta en marcha del organismo para efectuar un trabajo de mayor intensidad.

El calentamiento se lo puede realizar desde la cabeza hasta los pies o desde los pies hasta la cabeza, de acuerdo a que parte se va a trabajar primero (tren superior o tren inferior).

El calentamiento debe durar de 8 a 15 minutos. Nunca se debe comenzar una actividad física de una forma brusca ya que eso sería perjudicial, puede provocar lesiones o desgarres musculares.

6.1. RUTINA DE CALENTAMIENTO



MOVIMIENTOS DE CUELLO ARRIBA Y ABAJO, LATERALES Y ROTACIÓN



MOVIMIENTOS BRAZOS ARRIBA Y ABAJO, LATERALES, AL FRENTE Y ROTACIÓN



MOVIMIENTOS DE HOMBROS LATERALES, ARRIBA Y ABAJO, AL FRENTE Y ROTACIÓN.



MOVIMIENTOS DE CINTURA ESCAPULAR ARRIBA Y ABAJO, LATERALES CON PIERNAS CERRADAS Y SEPARADAS.



MOVIMIENTOS DE RODILLAS ARRIBA Y ABAJO Y CIRCUNDUCCIÓN CON PIERNAS CERRADAS.



MOVIMIENTOS DE TOBILLOS ARRIBA Y ABAJO CIRCUNDUCCIÓN.



TROTE SUAVE, ALTERNANDO TALONES, RODILLAS Y SKIPPING.



6.2. ESTIRAMIENTOS

Al empezar a realizar los estiramientos, se mantendrá entre 10 y 13 segundos el estiramiento fácil, sin forzar el músculo. Una vez se sienta una tensión moderada, se aguantará el estiramiento adoptando una postura relajada. Si no se produce esta relajación, se corregirá la postura hasta encontrar un grado de tensión cómodo.

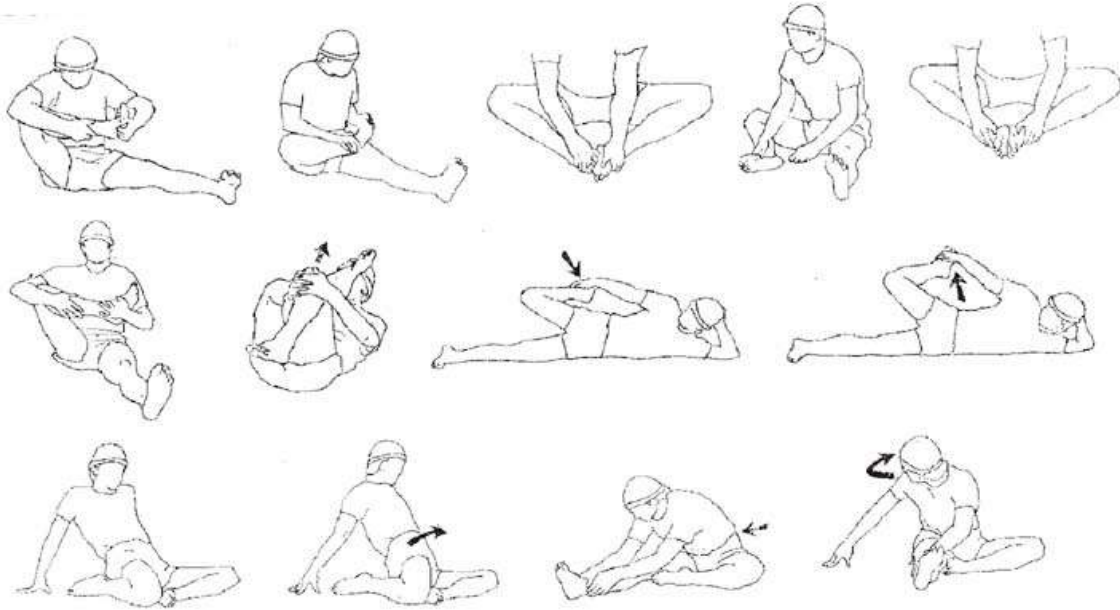
En la posición correcta, ésta debería ser la sensación: “siento el estiramiento pero no me duele”. El estiramiento fácil reduce la tensión muscular y la rigidez y prepara los tejidos para el estiramiento progresivo. Dejar de lado todos los estiramientos que impliquen rebotes y lanzamientos de brazos y piernas por tener más efectos negativos que positivos.

El estiramiento práctico correctamente nunca es doloroso, no debemos olvidar que sentir dolor, significa que se está lesionando, produciendo micro roturas en los músculos y/o ligamentos.

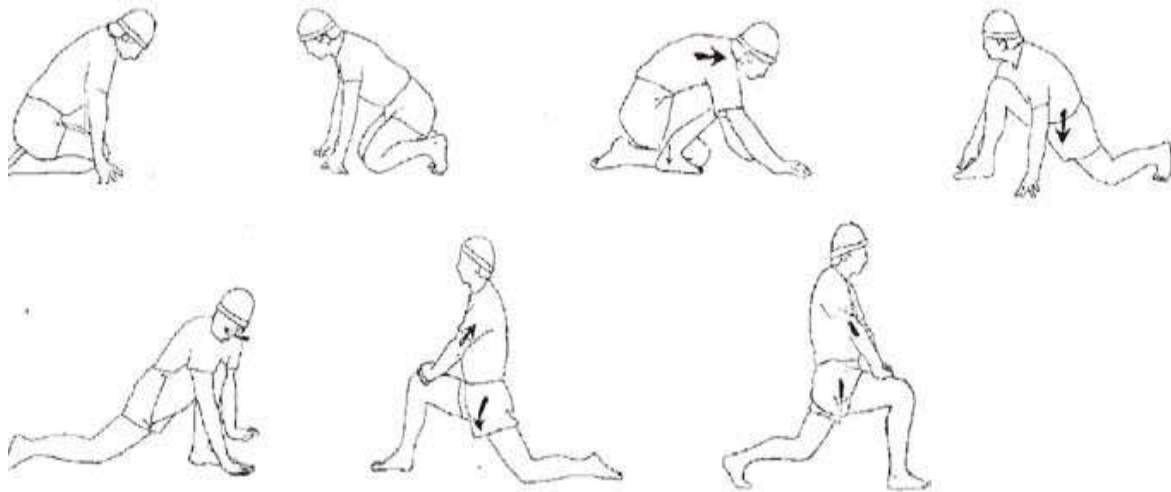
Posiciones de estiramientos de espalda



Posiciones de estiramientos de piernas, pies y tobillos

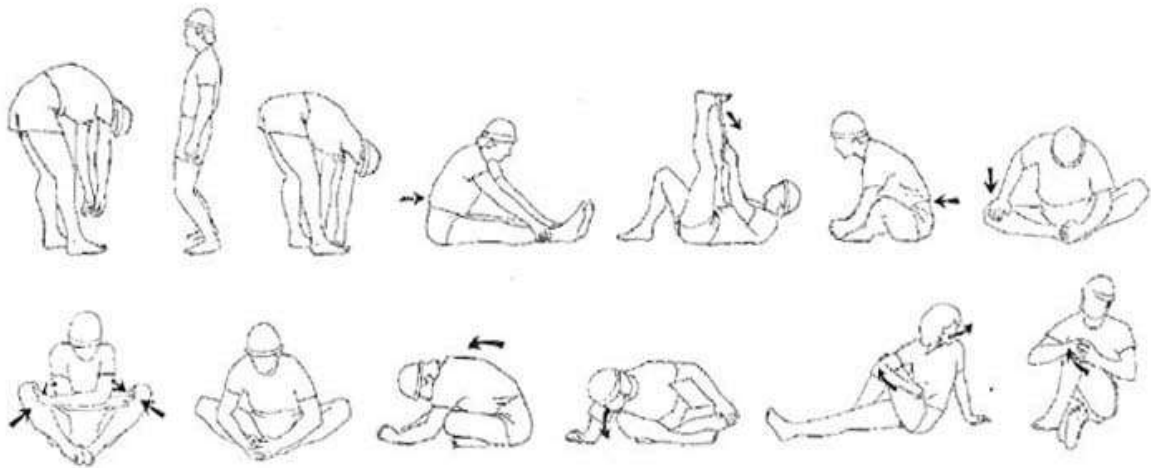


Posiciones de estiramientos para piernas

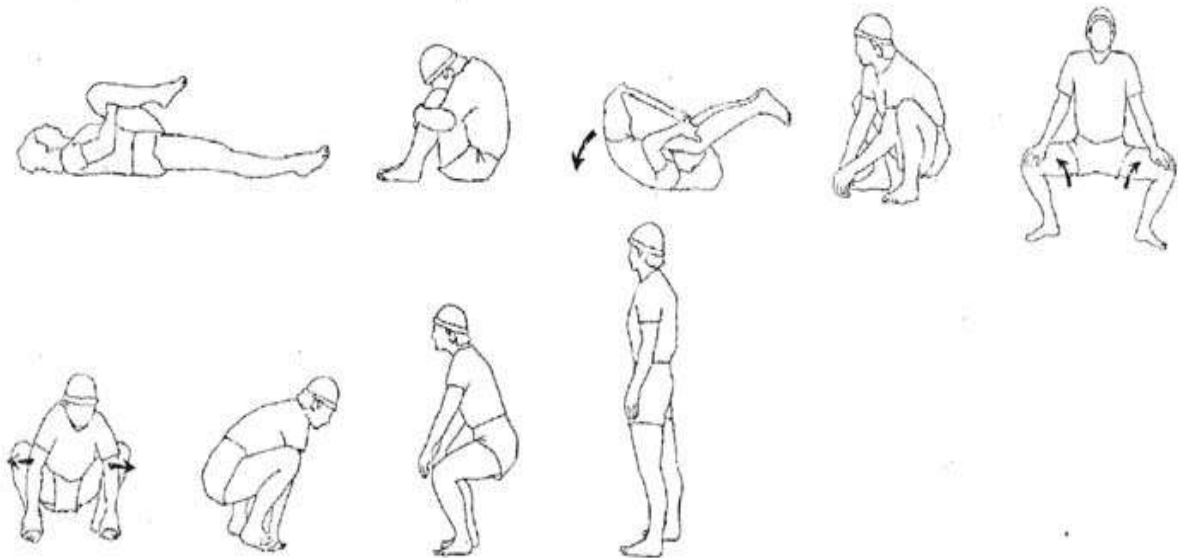




Posiciones de estiramientos de la parte inferior de la espalda, cadera, ingle y parte posterior del muslo

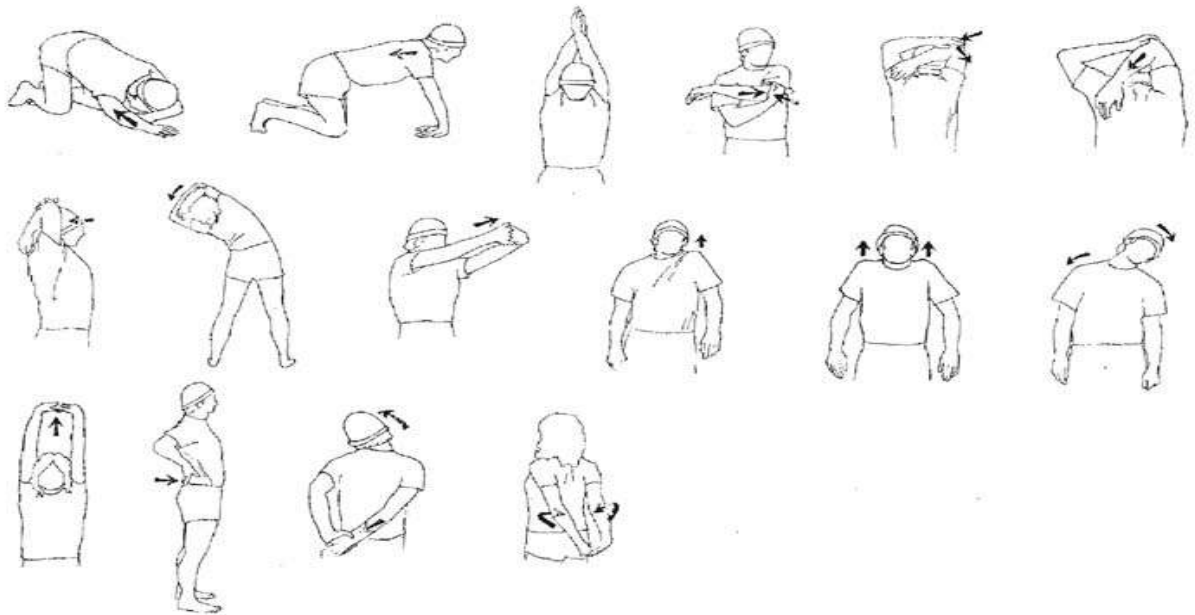


Posiciones de estiramiento de espalda caderas y piernas

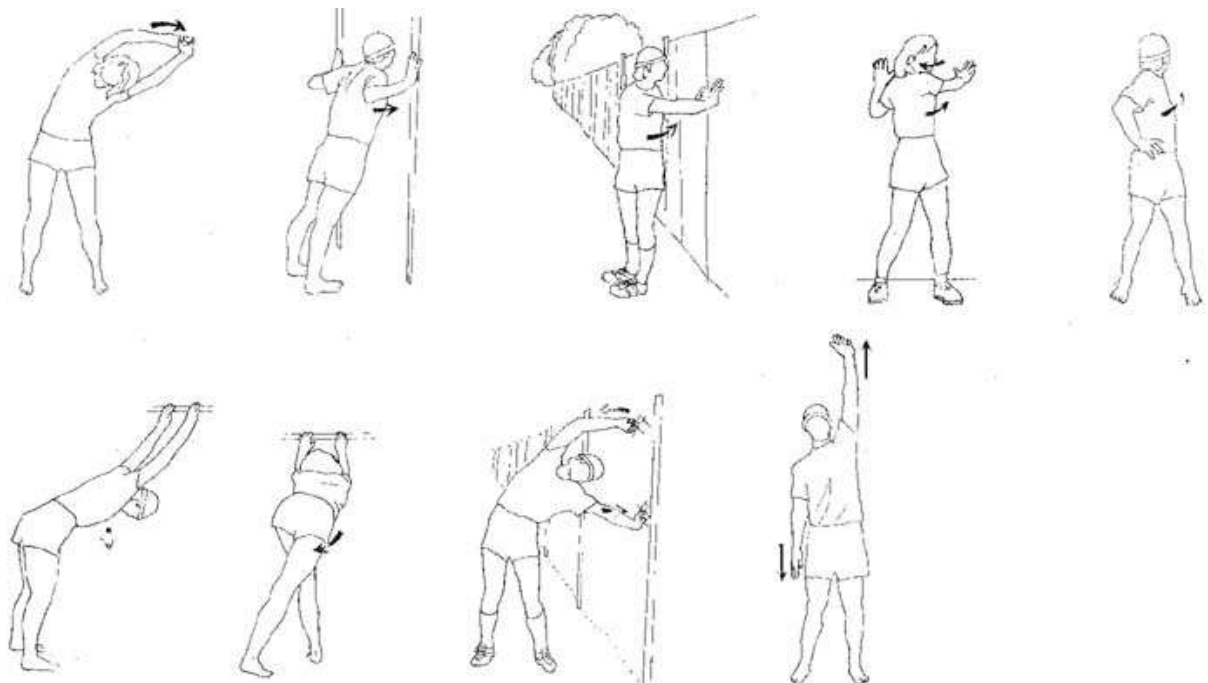




Posiciones de estiramiento de espalda hombro y brazo



Posiciones de estiramientos de la parte superior del cuerpo para realizar de pie





7. CAPÍTULO VII: ENTRENAMIENTOS

7.1. ENTRENAMIENTO DE FUERZA

7.2. ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

7.3. ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD

7.4. ENTRENAMIENTO DE FLEXIBILIDAD

7.5. ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN



DESCRIPCIÓN DE ABDOMINALES



VALORACION DE LA PRUEBA	Se contabilizara en número de repeticiones ejecutadas correctamente en 1 min 30 segundos.		
OBSERVACIONES	Es indispensable el calentamiento antes de la prueba y el estiramiento posterior.		
MATERIAL NECESARIO	Cronometro, pito y material para anotaciones.		
OBJETIVOS	Medir la Fuerza Resistencia en los músculos abdominales.		
TERRENO	Plano y de piso firme		
DESCRIPCION	NORMAS DE EJECUCION	INSTRUCCIONES EVALUADOR	INSTRUCCIONES EJECUTANTE
<p><u>Posición inicial:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ El evaluado se coloca tendido boca arriba con apoyo en la espalda y en las plantas de los pies ligeramente separadas, las rodillas flexionadas 90 grados, manos sobre los hombros y los brazos cruzados pegado al pecho. ✓ Un ayudante sujeta los pies y los fija al piso. <p><u>Desarrollo:</u></p> <p>A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de cadera.</p> <p><u>Finalización:</u></p> <p>Cuando se cumpla 1 minuto 30 seg., el evaluador pitará señalando el final de la prueba</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Al flexionar, ingresar los codos en medio de las piernas ✓ Al hacer la extensión, topar los omóplatos (toda la espalda) en el piso. ✓ Durante la ejercitación, el ayudante debe sostener únicamente los pies, sobre el empeine y tobillo, por ninguna circunstancia, se debe sujetar de las rodillas o pantorrillas. ✓ Las rodillas deben mantenerse a 90 grados y las plantas de los pies no deben separarse del piso. <p>La ejecución debe ser continua, sin detenerse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se debe realizar una demostración previa ✓ Las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán. ✓ En caso de que el ejecutante se detenga; el tiempo seguirá su marcha. ✓ Las flexiones se contabilizarán en voz alta. ✓ Las repeticiones se deben contar cuando la espalda toca el piso, no lo contrario. ✓ Cuando se complete 1 minuto de ejecución de la prueba, se debe indicar al evaluado que le restan 30 segundos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole que las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán ✓ Colocarse en la posición inicial. ✓ Cuando listos! pitada ✓ Faltan 30 segundos <p>Pitada de finalización</p>





DESCRIPCIÓN DE CARRERA DE CONTINUA



NOMBRE DEL TEST		Test de los 3000 metros	
OBJETIVOS		Medir la Fuerza Resistencia en los músculos de las piernas.	
TERRENO		Plano, sin variaciones y de piso preferentemente suave y firme.	
MATERIAL NECESARIO		- Cronómetro - Pito - Material para anotaciones	
DESCRIPCION	NORMAS DE EJECUCION	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES A DARSE AL EJECUTANTE
<p><u>Posición inicial:</u> El grupo a ser evaluado se ubica en la línea de partida en la posición alta (de pie).</p> <p><u>Desarrollo:</u> A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados, inicia el recorrido en metros, que tienen que realizar según su tabla, tratando de completarlo en el menor tiempo posible.</p> <p><u>Finalización:</u> Conforme los evaluados van llegando a la línea de meta, se les entrega en orden ascendente, un número, el cual corresponderá al tiempo registrado en el cronómetro y en la hoja de registro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El recorrido se cumplirá sin ayuda de ningún tipo. ✓ Es prohibido utilizar otra ruta que no sea la establecida. ✓ El recorrido debe estar marcado cada 400 metros. ✓ Cada ejecutante, debe tomar una ficha numerada que le corresponda a su ubicación de llegada. ✓ Se prohíbe emplear cualquier medio de transporte. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es necesario que tanto el recorrido como el material que se utilizará, se prepara con anticipación, a fin de evitar improvisaciones. ✓ El recorrido debe ser medido con exactitud. ✓ Antes de iniciar la prueba, es importante que se realice un reconocimiento del trayecto con el personal evaluado en un vehículo ✓ Los tiempos se tomarán en minutos y segundos, aproximando las décimas al segundo inmediatamente después. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicando las causas de eliminación en la prueba. ✓ Se explica el recorrido y la importancia de que sea cubierto en el menor tiempo posible. ✓ Colocarse en la posición inicial en la línea de partida. ✓ Cuando listos... ¡pitada!





DESCRIPCIÓN EVALUACIÓN DE VELOCIDAD



NOMBRE DEL TEST	100 metros planos		
OBJETIVOS	Medir la velocidad en los músculos de las piernas.		
TERRENO	Plano, sin variaciones y de piso preferentemente suave y firme.		
MATERIAL NECESARIO	<ul style="list-style-type: none"> - Cronómetro - Pito - Material para anotaciones 		
DESCRIPCION	NORMAS DE EJECUCION	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES A DARSE AL EJECUTANTE
<p><u>Posición inicial:</u> El grupo a ser evaluado se ubica en la línea de partida en la posición alta (de pie).</p> <p><u>Desarrollo:</u> A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados, inicia en la carrera de velocidad de 60 y 100 metros, tratando de completar en el menor tiempo posible el recorrido.</p> <p><u>Finalización:</u> Conforme los evaluados van llegando a la línea de meta, se les anotará el tiempo de llegada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El recorrido se cumplirá sin ayuda de ningún tipo. ✓ Es prohibido utilizar otra ruta que no sea la establecida. ✓ El recorrido debe estar marcado en los 100 metros respectivamente. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Es necesario que tanto el recorrido como el material que se utilizará, se prepara con anticipación, a fin de evitar improvisaciones. ✓ El recorrido debe ser medido con exactitud. ✓ Los tiempos se tomarán en minutos y segundos, aproximando las décimas al segundo inmediatamente superior. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicando las causas de eliminación en la prueba. ✓ Se explica el recorrido y la importancia de que sea cubierto en el menor tiempo posible. ✓ Colocarse en la posición inicial en la línea de partida. ✓ Cuando listos! pitada!



DESCRIPCIÓN DE NATACIÓN



OBJETIVOS	Determinar la destreza para nadar distancia media y medir indirectamente la resistencia aeróbica y la fuerza y resistencia en los grandes grupos musculares del cuerpo.		
VALORACION DE LA PRUEBA	Se cuenta el tiempo en que realizó el recorrido y se da el puntaje según el tiempo realizado.		
MATERIAL NECESARIO	Cronometro, pito y material para anotaciones.		
TERRENO	Piscina de 25 o 50 metros		
DESCRIPCION	NORMAS DE EJECUCION	INSTRUCCIONES AL EVALUADOR	INSTRUCCIONES AL EJECUTANTE
<p>- <u>Posición inicial:</u> El personal evaluado se ubica de pie en un extremo de la piscina, en posición para lanzarse al agua.</p> <p>- <u>Desarrollo:</u> A la señal de listos y la pitada, los evaluados, se lanzan y caen en el agua e inician la travesía para completar la distancia que le corresponde, debiendo utilizar el estilo libre o croll en un tiempo máximo establecido de acuerdo a las tablas.</p> <p>- <u>Finalización.</u> Cuando se cumpla el recorrido, el evaluado podrá salir de la piscina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se debe utilizar el equipo de baño respectivo y se respetarán las medidas sanitarias. ✓ Quienes no deseen lanzarse desde el filo de la piscina, podrán partir desde dentro del agua. ✓ Para los ejecutantes que se detengan en los filos de la piscina, igual el tiempo seguirá su marcha. ✓ En cada vuelta el evaluado tendrá que topar la pared. ✓ No se podrá caminar en la piscina. ✓ No podrá sujetarse a los costados de la piscina. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se debe realizar una demostración previa sobre la forma en que se debe llegar en cada vuelta de la piscina sin detenerse para no ser descalificado. ✓ Las piscinas donde se llevará a cabo la prueba deben ser verificadas en sus medidas para que se evalúe de manera estandarizada sobre una misma distancia a todos. ✓ Se tomarán todas las medidas de seguridad a fin de evitar accidentes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole las faltas y el tiempo que significan su descalificación de la prueba. ✓ -Realizar un calentamiento previo para evitar los calambres. ✓ Colocarse en la posición inicial. ✓ Cuando listos... ¡Pitada! ✓ Salir del agua.



DESCRIPCIÓN FUERZA DE BRAZOS



VALORACION DE LA PRUEBA	Se contabilizara en número de repeticiones ejecutadas correctamente en la barra		
OBSERVACIONES	Es indispensable el calentamiento y el estiramiento luego de la ejecución		
MATERIAL NECESARIO	Barras, Pito y material para anotaciones.		
OBJETIVOS	Medir la Fuerza Resistencia en los músculos extensores del codo y hombro		
TERRENO	Plano y de piso firme		
DESCRIPCION	NORMAS DE EJECUCION	INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR	INSTRUCCIONES A DARSE AL EJECUTANTE
<p><u>Posición inicial:</u> El evaluado se coloca debajo de las barras, las manos a la altura de los hombros. Los hombros, tronco y piernas extendidas, formando una línea recta entre el tronco, la cadera y los tobillos.</p> <p><u>Desarrollo:</u> A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará 12 flexiones y extensiones de codo.</p> <p><u>Finalización:</u> Cuando se cumpla las 12 repeticiones se bajará de la barra</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Al flexionar, deberá sobrepasar la barbilla de la barra ✓ El cuerpo durante la ejercitación, debe permanecer completamente suspendido y estirado, es decir no se debe arquear la cadera o apoyar otra parte del cuerpo que no sean las manos en las barras ✓ La ejecución puede detenerse, siempre y cuando se mantenga todo el cuerpo recto y no se separen ni las manos ni los pies y además no se apoye ninguna otra parte. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se debe realizar una demostración previa. ✓ Las flexiones ejecutadas sin cumplir las normas, no se contabilizarán. ✓ En caso de que el ejecutante se detenga y separe las manos o los pies, apoye otra parte del cuerpo o no mantenga la posición recta, la prueba se dará por terminada en ese momento. ✓ Las flexiones se contabilizarán en voz alta. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole que las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán. ✓ Colocarse en la posición inicial. ✓ Cuando listos...!pitada! ✓ Pitada de finalización.