



CUARTOS BÁSICOS

OA 6

Indicador de aprendizaje:

- Ejecutan alguna prueba para valorar el nivel personal de desarrollo de las cualidades físicas y comparan el resultado con el de sus compañeros.

INSTRUCCIONES:

- ✓ Antes de comenzar la actividad debes preparar el espacio donde vas a trabajar, debe estar libre de obstáculos para evitar accidentes.
- ✓ Si vas a salir de tu casa recuerda mantener las medidas sanitarias correspondientes.
- ✓ Para no perder tiempo de práctica, debes tener preparados los materiales que vas a utilizar.
- ✓ Recuerda lavarte las manos antes y después de realizar la actividad.
- ✓ Una vez terminada la práctica recuerda hidratarte y comer una colación saludable.

ACTIVIDAD:

1. Para comenzar con la práctica vas a realizar un calentamiento ejecutando los movimientos manteniendo la respiración inhalando por la nariz y exhalando por la boca.

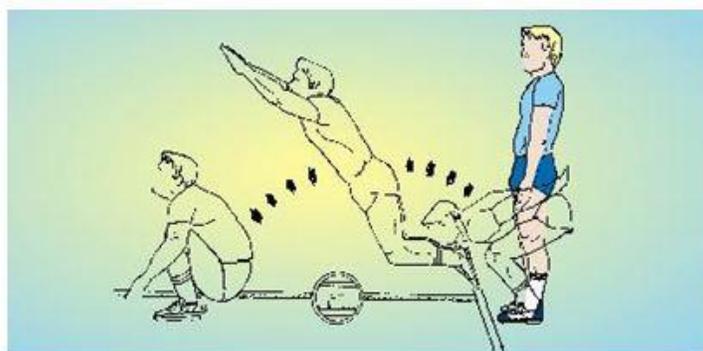
Una vez realizado el calentamiento vas ejecutar diferentes test para medir tu condición física, adaptados al contexto en el que nos encontramos:

2. Test de fuerza de tren inferior o Test de salto largo sin carrera previa:

El objetivo de esta prueba es evaluar la fuerza explosiva del tren inferior participante en el salto.

Te debes ubicar detrás de una línea de partida sin tocarla, con los pies ligeramente separados. Debes flexionar las piernas y saltar hacia delante, lo más lejos posible.

Vas a realizar 3 intentos y luego vas a registrar en un cuaderno la mayor distancia obtenida.





3. Test de fuerza de tronco o Test de fuerza abdominal adaptado:

La finalidad de este test es evaluar la fuerza-resistencia dinámica de los músculos abdominales.

Te vas a ubicar acostado en el suelo en decúbito supino, con las piernas flexionadas, los pies ligeramente separados y las manos sobre los muslos.

Debes flexionar tu tronco, desde la posición descrita anteriormente, lentamente deslizando las manos sobre los muslos hasta que las puntas de los dedos toquen las rodillas y vuelves a la posición inicial.

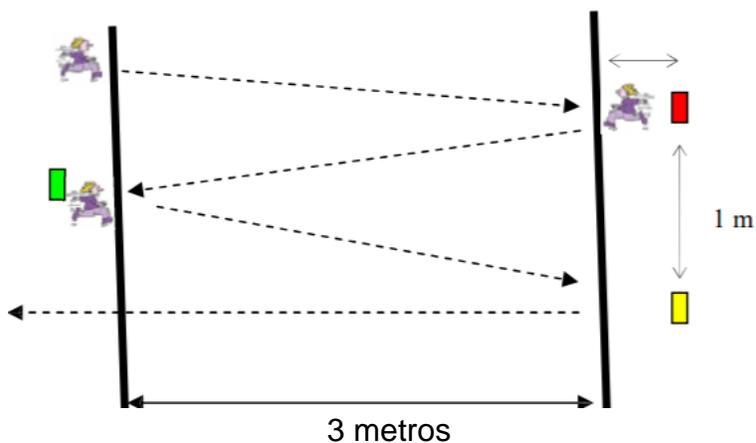
Debes tratar de hacer el mayor número posible de repeticiones en 30 segundos, manteniendo las manos en contacto con tus muslos. Registrarás el número de repeticiones ejecutadas en 30 segundos.



4. Test de velocidad adaptado:

Deberás marcar dos líneas en el suelo con una distancia de 3 metros entre cada línea. En una línea ubicarás un objeto que sea fácil de tomar con la mano, puede ser una pelota de calcetín o un peluche; en la otra línea ubicarás 2 objetos de las mismas características.

Tendrás que tomar el tiempo de cuanto te demoras en cambiar de posición los 3 objetos y posteriormente lo vas a registrar en tu cuaderno el tiempo registrado.





5. Test de flexibilidad o Sit and Reach adaptado:

El objetivo de esta prueba es determinar el rango de movimiento de la articulación de la cadera (coxofemoral) y de la columna lumbar; determinar la capacidad de elongación de las musculaturas isquiotibial y glútea, y determinar la capacidad flexora de la columna vertebral.

Ubicarás una marca horizontal en el suelo y sobre ella una marca perpendicular (formando una cruz). Debes ubicarte sentado con los pies separados al ancho de la cadera, rodillas extendidas y la espalda recta. Las manos se colocan una sobre la otra extendiendo los brazos hacia adelante.

Desde la posición anterior, vas a realizar de forma lenta una flexión hacia delante tratando de extenderte lo más posible. Mantienes esta posición durante 2-3 segundos. Se realiza tres intentos y se escoge el mejor resultado, el que debes registrar en tu cuaderno.



6. Una vez que termines de realizar la actividad recuerda que debes realizar estiramiento de los músculos utilizados manteniendo la posición por 10 segundos.



7. **Debes grabar un video ejecutando los distintos test y adjuntar una fotografía donde aparezca el registro de cada test**, lo subes a la plataforma classroom hasta el día martes 17 de noviembre. También puedes enviarlo por correo a toro@corp-lareina.cl de lunes a viernes de 9:00 a 17:30 horas.

[Por favor respetar el tiempo de duración del video y el horario para enviar las actividades.](#)