



Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Preparatoria No.3



Área Académica: Activación Física.

Tema: Pruebas Físicas.

Profesor(a): E.B.I. Gerardo Muñoz Ríos.

Periodo: Enero – Julio de 2012.



## Tema: Pruebas Físicas

### Resumen

Las pruebas físicas son una serie de pruebas, que de una forma objetiva nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de una persona.

Por Condición Física entendemos el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

**Palabras clave:** Condición Física, Capacidades Físicas Condicionales y Coordinativas.

**Topic:** Physical test

### Abstract

The physical test is a set of tests, that be able to measure or know a person's physical condition. For fitness means a set of anatomical and physiological qualities that a person has and the training in different degrees to do physical activity and effort.

**Keywords:** Fitness, Physical Capacities conditional and coordinative





PREPA

3



## ***Desarrollo del Tema.***

- ***COMPETENCIA(S) GENÉRICA(S):***
  - Aprende y trabaja en forma autónoma, piensa y critica reflexivamente, trabaja en forma colaborativa, se expresa y comunica, escucha e interpreta.
  - ***Perfil del egresado.*** Se valora a si mismo, práctica una vida saludable, emite mensajes apropiados, aprende por iniciativa e interés propio, participa y colabora en equipos, logra un desarrollo sustentable del medio ambiente.
- ***COMPETENCIA(S) DISCIPLINAR(ES):***
  - Identifica el concepto de Actividad Física, la importancia y utilidad de su estudio y aplicación a su vida diaria.





## ***Valoración Anatómica.***

- ***Talla.*** Mide la estatura descalzo en metros, se puede medir utilizando basculas que marcan también la estatura, para medirnos nos colocaremos de espalda en una pared, descalzos y con la espalda recta, cabeza erguida y mirando al frente, marcamos con una escuadra apoyada sobre la cabeza y del otro lado con la pared, marcamos con lápiz en el vértice de la escuadra y se mide desde el suelo hasta el punto marcado.
- ***Peso.*** Mide el peso en kilogramos. Se utiliza una balanza fiable nos pesamos descalzos y ligeros de ropa.
- ***Índice de masa corporal.*** El índice de masa corporal, indica el estado nutricional de un alumno/a considera dos factores elementales: ***PESO Y ALTURA.*** Su calculo nos permite saber si nuestro peso es correcto o es mayor o menor al aconsejado, en relación a nuestra estatura, desde un punto de vista saludable por la ***OMS*** (*Organización Mundial de la Salud*). Podemos encontrarnos con valores bajos que indican desnutrición o con valores altos que indican sobrepeso u obesidad.



PREPA

3



## ***Calcular el índice de masa corporal.***

Calcular el índice de masa corporal es sencillo. Basta con dividir nuestro peso en kilogramos entre nuestra talla en metros al cuadrado.

$$***I.M.C. = PESO (Kg.):TALLA (m2) al cuadrado.***$$

$$***Ejemplo. IMC=65 Kg:1,75 x 1,75;***$$

$$***IMC=65 : 3,08;***$$

$$***IMC= 21,24.***$$

La siguiente tabla nos permite conocer en que grupo nos encontramos dependiendo de nuestro Índice de Masa Corporal.



3



## ***Calcular el índice de masa corporal.***

<b><i>HOMBRES</i></b>	<b><i>MUJERES</i></b>	<b><i>DIAGNOSTICO.</i></b>
<b><i>Menos de 16</i></b>	<b><i>Menos de 17</i></b>	<b><i>Desnutrición.</i></b>
<b><i>17 a 20</i></b>	<b><i>18 a 20</i></b>	<b><i>Bajo Peso.</i></b>
<b><i>21 a 24</i></b>	<b><i>21 a 25</i></b>	<b><i>Normal.</i></b>
<b><i>25 a 29</i></b>	<b><i>26 a 30</i></b>	<b><i>Sobrepeso.</i></b>
<b><i>30 a 34</i></b>	<b><i>31 a 35</i></b>	<b><i>Obesidad.</i></b>
<b><i>35 a 39</i></b>	<b><i>36 a 40</i></b>	<b><i>Obesidad Marcada.</i></b>
<b><i>40 o más</i></b>	<b><i>40 o más</i></b>	<b><i>Obesidad Mórbida.</i></b>

Este índice nos interesa no sólo desde el punto de vista nutricional y su relación con la salud, sino también por su implicación en la actividad física. Valores por encima de 26 tendrán dificultades en resistencia y ventaja en fuerza y a la inversa ocurrirá con los valores por debajo de 20.

La capacidad física general es muy inferior en personas que se encuentran en valores por encima de 30 y por debajo de 17.

***Aprenderás la Importancia del Cuidado de tu Salud a través de la **ACTIVIDAD FÍSICA.*****



PREPA

3



## ***Cierre del Tema.***

- ***Los trabajos Teóricos de Investigación.***
- Se realizan de forma individual.
- ***Presentación de Trabajos.*** Estos pueden ser a través de una libreta que contengan las definiciones o conceptos de tus investigaciones sobre las capacidades físicas Condicionales Y Coordinativas, apoyadas con mapas mentales o conceptuales.
- ***Las Prácticas son Individuales y grupales.*** Debes presentarte a tus prácticas de Activación Física, con la ropa adecuada y tendrás que realizar varios test para conocer y mejorar tu salud durante el desarrollo del semestre.
- Te recuerdo que la hidratación debe ser antes, durante y después de cada práctica.



PREPA

3



## ***Bibliografía.***

1.- Méndez Giménez Antonio, Méndez Giménez Carlos, **Los Juegos en el Curriculum de la Educación Física**, más de 1000 juegos para el desarrollo motor 1ª. Edición, Editorial Paidotribo.

2.- Méndez Giménez Antonio, Méndez Giménez Carlos, **Los Juegos en el Curriculum de la Educación Física**, más de 1000 juegos para el desarrollo motor 2ª. Edición, Editorial Paidotribo.

Elaboró: E.B.I. Gerardo Muñoz Ríos.

Email. [espbuceo@hotmail.com.mx](mailto:espbuceo@hotmail.com.mx), [espbuceo@gmail.com](mailto:espbuceo@gmail.com)