

Escuela secundaria Antonio Berni  
Profesoras: Johanna,Sanches -Karen PetriclC  
EDUCACION FISICA 3 er AÑO

Test de diagnostico

Nombre y apellido:

Edad:

Talla:

Peso:

¡Ponte a prueba realizando los próximos test! Al finalizar el trimestre lo realizaremos nuevamente para evaluar si te has superado o si hay que seguir trabajando para lograrlo.

#### **A. SALTO EN LARGO SIN IMPULSO**

Realizar una marca en el piso y desde allí con los dos pies juntos saltar hacia adelante sin ningún tipo de impulso y medir desde la línea inicial hasta los pies. Resultado: \_\_\_\_\_.

#### **B. SALTO LARGO CON IMPULSO**

Realizar una marca en el piso y desde allí con los dos pies juntos saltar hacia adelante CON impulso y medir desde la línea inicial hasta los pies. Resultado: \_\_\_\_\_.

#### **C. SALTO ALTO SIN IMPULSO**

Con una tiza en la mano, pararse de costado a la pared, saltar sin impulso y realizar una marca en la pared. Medir desde el suelo hasta la marca. Resultado: \_\_\_\_\_.

#### **D. SALTO ALTO CON IMPULSO**

Con una tiza en la mano, pararse de costado a la pared, saltar CON impulso y realizar una marca en la pared. Medir desde el suelo hasta la marca. Resultado: \_\_\_\_\_.

#### **E. ABDOMINALES EN 30 SEG**

Contar cuantos abdominales poder realizar en 30 segundos. Sentados con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, elevar el tronco hasta las rodillas este movimiento equivale a 1 abdominal. Resultado:

#### **F. FLEXION Y EXTENSION DE BRAZOS**

Contar cuantas flexiones y extensiones de brazos podemos realizar. En posición de tabla (mirada hacia el suelo, manos apoyadas al ancho de hombros, brazos extendidos, abdomen despegado del suelo, pies un poco separados apoyando la punta del pie) IMPORTANTE: NO DEBES DOBLAR LA CINTURA, LA ESPADA DEBE ESTAR DERECHA. RESULTADO: \_\_\_\_\_.

#### **G. FLEXIBILIDAD**

##### **1. lumbosacrosa**

El alumno sentado con las piernas extendidas (apoyando los pies en las patas de una silla) llevara hacia adelante los brazos extendidos y los apoyara las manos en la silla). Y medirá desde el borde de la silla hasta dónde llega la mano. Resultado: \_\_\_\_\_.

##### **2. Horizontal de la espalda**

El alumno con la vista hacia el frente, llevará los dos brazos hacia atrás y se medirá la distancia que hay entre una mano y la otra. Resultado: \_\_\_\_\_.

##### **3. Dorsolumbar ventral**

El alumno sentado con rodillas extendidas debe llevar la frente lo mas cerca del suelo, y así medir la distancia que hay de la frente al suelo. Resultado: \_\_\_\_\_.

##### **4. Dorso lumbar dorso**

El alumno se pondrá boca abajo y elevará el pecho (sin ayuda de las manos. Se medirá la distancia que hay del pecho al suelo. Resultado: \_\_\_\_\_.