



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO  
DE HIDALGO**  
**ESCUELA PREPARATORIA DE IXTLAHUACO**



**Tema: Pruebas Físicas.**

**Lic. Isidro Martínez López**

**Julio – Diciembre 2017**

# 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

**Objetivo general:** conocer su estado físico atlético, para un mejor desempeño dentro de la clase de actividad física.

## 1.4.1. DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS

### **Introducción:**

Con la finalidad de desarrollar una sólida consciencia corporal, promoviendo, la generación de habilidades físicas, emocionales e intelectuales, hábitos saludables , actitudes positivas y deseables rasgos de personalidad, que desemboquen en la vivencia de valores de orden familiar y comunitario, potenciando la eficaz integración social y el logro de sustentables estados de salud, reflejados en una mejor calidad de vida presente y futura.

# Desarrollo del Tema:

## 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 bascula 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.

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 (m<sup>2</sup>) 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



## CALCULAR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL.

HOMBRES

MUJERES

DIAGNOSTICO.

MENOS DE 16

MENOS DE 17

DESNUTRICIÓN.

17 A 20

18 A 20

BAJO PESO.

21 A 24

21 A 25

NORMAL.

25 A 29

26 A 30

SOBREPESO.

30 A 34

31 A 35

OBESIDAD.

35 A 39

36 A 40

OBESIDAD MARCADA

40 O MÁS

40 O MÁS

OBESIDAD MÓRBIDA



# 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 1<sup>a</sup>. 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 2<sup>a</sup>. Edición, Editorial Paidotribo.