|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre: |  | | |
| Curso: QUINTO |  | Fecha: |  |
| Objetivo: | Registrar intentos realizados en sus casas para el TAF y dar a conocer como se realizan las pruebas. | | |

1. Anotar en la tabla los registros de las actividades o pruebas pedidas para el TAF.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADES** | **INTENTO N°1** | **INTENTO N°2** | **INTENTO N°3** |
| SALTO A PIES JUNTOS |  |  |  |
| ABDOMINALES |  |  |  |
| FLEXION DE BRAZOS |  |  |  |
| EXTENSION DE BRAZOS |  |  |  |
| VELOCIDAD |  |  |  |

1.- SALTO LARGO A PIES JUNTOS (damas y varones): Potencia de piernas

Sobre una superficie semi-dura, adjunta una huincha de medir de 3.00 mts (si no tienes, mide tres metros y marcas a cada metro, para luego facilitar la medida del salto)

Te ubicas ubica desde el punto cero, a pies juntos, sin carrera de impulso.

Rechazo de piernas, acompañado con impulso de brazos.

Se registra el contacto más próximo del cuerpo con el piso desde el punto de rechazo. (Similar al salto en longitud en atletismo)

Se permitirá dos intentos continuados, anotando la mayor distancia alcanzada de las dos ejecuciones.

2.- FLEXIONES DE BRAZOS (damas y varones): Fuerza en resistencia.

Para comenzar con las flexiones debemos colocarnos en el suelo, en decúbito ventral o boca hacia abajo. Apoyamos las manos en el suelo, justo por debajo de los hombros y separadas de este ancho.

Con los pies levemente separados o juntos, despegamos el torso del suelo impulsándonos con los brazos y el pecho.

En ningún momento debemos levantar la cola o quebrar la cintura para realizar la flexión, sino que el cuerpo debe movilizarse simplemente por flexionar y extender los brazos y desde la cabeza a los pies, el cuerpo debe formar una línea recta.

Así, al flexionar los brazos inspiramos y descendemos el torso hasta que éste se sitúe cerca del suelo, evitando curvar mucho la zona lumbar de la espalda.

Las ejecuciones deben ser en forma continuada, la detención significa terminar con el recuento.

3.- ABDOMINALES: (Varones y damas) Fuerza en resistencia

En una superficie blanda. En posición tendida dorsal con piernas flexionadas y separadas levemente, brazos flexionados y dedos cruzados tras la nuca.

La prueba se realiza durante 70 segundos, en forma continuada. La detención del trabajo termina con el recuento

Un asistente, de rodillas entre los tobillos de ejecutante (determina la separación de las piernas), apoya desde los tobillos.

Elevar el tronco hasta alcanzar con el codo la rodilla contraria (cruzado) y desciende hasta tocar con los codos el piso

No se permite soltar los dedos en el enlace de las manos detrás de la cabeza, no tocar con los codos en las rodillas, no tocar con los codos el piso, ni tomar pausas de descanso.

Se registra solo el total de las ejecuciones correctas.

4.-EXTENSIONES DE BRAZOS: Fuerza en resistencia

Coloca las palmas de las manos en el banco o apoyo

Eleva la cadera / glúteos, al tiempo que pasamos a extender todo lo que podamos las piernas al tiempo que todo nuestro torso permanece recto, formando un ángulo de 90 grados con el suelo

Pasa a realizar una flexión de codo, bajando todo lo que puedas (a ser posible hasta que tu brazo forme un ángulo de 90 grados con tu antebrazo), y posteriormente volveremos a nuestra posición inicial realizando una extensión del codo.

En caso de no poder hacer el ejercicio, pasa a mantener las piernas solamente semiflexionadas, de forma que tus piernas de ayuden algo, y a medida que vayas adquiriendo fuerza en los tríceps podrás ir aumentando esa extensión.

5.- VELOCIDAD AGILIDAD (Damas y varones) Correr, sortear obstáculos, tomar y dejar, contra el tiempo. (Cronómetro)

- En un recorrido con tres bancas suecas, una barrera de baja altura, dos cajones de tres cuerpos y dos bastones pequeños.

-Desde la posición tendida dorsal con la cabeza al límite del inicio.

-Levantarse y zigzaguear las bancas.

-Pasar por debajo la barrera.

-Saltar los cajones, uno a la vez

-Tomar un bastón y correr a dejarlo.

-Correr a tomar el segundo bastón y dejarlo.

EXIGENCIAS:

-El registro del tiempo se inicia cuando el ejecutante realiza su primer movimiento de arranque.

- No se permite apoyos en las bancas

-La pasada bajo la barrera es de libre interpretación

-En el salto sobre los cajones solo se permite el apoyo de manos. Se debe contactar con el piso entre cada cajón.

- Los bastones deben ser dejados en el piso y no lanzarlos.