



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO RURAL "GERVASIO RUBIO"  
RUBIO ESTADO TÁCHIRA

## Principios científicos del entrenamiento deportivo

### Pretest

Saludos estimados estudiantes en el siguiente texto encontrará la primera prueba a desarrollar en vías de estimar sus condiciones física cardiovascular como uno de los elementos a desarrollar a través del ejercicio. Desde esta perspectiva y con lo acordado en clase se concretó en evaluar a través de una carrera de 8 kilómetros, similar a la participación del evento insignia de la catedra como los es 8k Upel rubio.

#### Consideraciones Generales.-

- Realizar acondicionamiento específico durante 12 minutos. Recuerde hacer énfasis en extremidades inferiores
- Registrar la frecuencia cardiaca inicial, al finalizar el acondicionamiento.
- En virtud de sus posibilidades, correr, trotar la distancia señalada.
- Realizar el pre test en horas de la mañana preferiblemente antes de las 10:00am, igualmente recuerde ingerir alimentos con dos horas de anticipación para evitar contrariedad estomacales.
- Emplee un terreno llano donde previamente conozca su distancia, evite accenso y descensos en el desarrollo del test.
- Si sus posibilidades son limitadas y no puede concluir el Test, debe justificar las causas que lo llevaron a desistir.
- Mantenga el control del ritmo de carrera, evite salir con un ritmo alto que le provoque entrar en zona anaeróbico lo cual limitaría su desempeño.
- Registre la frecuencia cardiaca final, tiempo empleado en el recorrido, recuperación con la toma de la frecuencia cardiaca pasado 1'2'5' minutos.
- Halle su consumo de oxígeno a través de la carrera y reconozca su valoración según su edad y sexo. (VER ANEXO)
- Realice un informe donde registre los resultados, grafique y justifique la finalidad de estimar el consumo de oxígeno.

***Buena vibra.-***