



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.-