

Fuerza y Flexibilidad de la Musculatura Extensora del Tronco

Este es un aspecto importante de la condición física porque permite prever dolores iniciales y recurrentes en la parte baja de la espalda, origen principal de discapacidades y molestias. El

tronco podría disminuir el riesgo de sufrir dolores de espalda en el futuro. Esta área se evalúa con una sola prueba.

Prueba de extensión del tronco (Trunk Lift). El objetivo de esta prueba es levantar el tronco
músculos de la espalda. Los estudiantes tienen que sostenerse de esta manera el tiempo

Fuerza y Resistencia de la Musculatura del Cuerpo Superior

La fuerza y la resistencia de la musculatura del cuerpo superior son de importancia para la

buena postura. Para evaluar esta área se cuenta con tres opciones.

Prueba de flexión de brazos (Push-Up). El estudiante tiene que realizar el mayor número

Prueba modificada de flexión de brazos (Modified Pull-Up). En esta prueba el

Prueba de suspensión con brazos flexionados (Flexed-Arm Hang). Para realizar esta

el mentón se encuentre por encima de la barra, manteniendo esta posición durante el mayor

Flexibilidad

funcionamiento del cuerpo. Para evaluar esta área hay dos opciones.

Prueba de extensión de tronco (Back-Saver Sit and Reach). El objetivo de esta prueba
espalda. Utilizando un cajón diseñado especialmente para esta prueba, el estudiante tiene

Antecedentes

El Código de Educación EC
