



Formando personas, creciendo en valores

GUIA MES MARZO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA	
Tema: RESISTENCIA	
Nombre del docente: ALEXANDER RAMIREZ	Correo electrónico y teléfono: alexpreslyr@gmail.com 3002926173
Grado	9°
Periodo	1
Nombre estudiante	
Objetivo general	Entender los test físicos
Objetivo específico	Comprender la importancia de la implementación de los test físicos en la escuela

Semana # 10 y 11 del 5 al 16 de abril

DESARROLLO DE LA CLASE

Resumen de periodo

Cada test físico aplicado a nuestros estudiantes o deportistas busca siempre medir una capacidad física específica o un conjunto de estas que determinan una habilidad o condición, la importancia de la implementación de estos test físicos tiene un objetivo similar, pero con diferente enfoque en la escuela y en el ámbito competitivo.

La importancia de la implementación de test físicos en la escuela:

Los test le permiten al docente evidenciar el nivel de la capacidad a la que se aplica el test de forma individual, al estudiante le permite comparar su capacidad con relación a una media establecida pudiendo determinar en que condición con respecto a la media esta.

Dichas pruebas sirven a su vez como actividad de entrenamiento durante las clases y le permite al estudiante poner una meta a alcanzar y entrenar su condición física en pro de mejorar los resultados obtenidos.

Las capacidades físicas que miden los test

Las cualidades motrices y las capacidades físicas son aquellos caracteres que, alcanzando, mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo.

Para esta guía vamos a tener en cuenta la clasificación de capacidades físicas como la fuerza velocidad resistencia y flexibilidad, la coordinación y el equilibrio lo vamos a tomar como cualidades motrices.

FUERZA

Es la capacidad de vencer, apartar o mantener una resistencia exterior, mediante un esfuerzo muscular.

La fuerza puede ser:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

Estática. En la que manteniendo la resistencia no existe desplazamiento muscular. Por ejemplo. Intentar acercar dos espalderas sujetas a la pared.

Dinámica. En la que al desplazar o vencer la resistencia, el músculo sufre un desplazamiento. Por ejemplo: elevar el cuerpo suspendido en la espaldera.

Esta fuerza dinámica puede, a su vez, ser lenta, rápida o explosiva, todo dependerá de la carga vencida y de la velocidad con la que se efectúe.

Fuerza lenta. En donde se elevan cargas máximas sin contar el tiempo empleado. Por ejemplo: un movimiento halterófilo.

Fuerza rápida. En donde se elevan cargas no máximas empleando un tiempo tampoco máximo. Por ejemplo: elevar un banco sueco con un compañero encima. Cinco repeticiones

RESISTENCIA

Capacidad que se posee para mantener en movimiento un determinado esfuerzo el mayor tiempo posible.

La resistencia puede ser:

Aeróbica: cuando el movimiento se realiza en equilibrio entre el gasto y el aporte de oxígeno. Por ejemplo, las carreras de fondo.

Anaeróbica: cuando el movimiento se realiza en deuda de oxígeno, es decir, cuando el gasto de oxígeno es mayor que el aporte. Por ejemplo: las carreras de velocidad.

VELOCIDAD

Es la capacidad de desarrollar una respuesta verbal o motriz en el menor tiempo posible.

La velocidad puede ser:

De traslación: en la que recorremos un espacio en el menor tiempo posible. Por ejemplo, una carrera de cien metros.

Gestual: en la que respondemos motrizmente a una determinada situación deportiva en el menor tiempo posible. Por ejemplo: ante una presión táctica deportiva responder con un lanzamiento o pase preciso lo más rápido posible.

De reacción: en la que la respuesta es instantánea. Por ejemplo: la salida de velocidad.

Mental: en la que la respuesta puede ser verbal o motriz frente a la proposición establecida, pero siempre en el menor tiempo posible.

FLEXIBILIDAD

Capacidad por la que los músculos alcanzan su máximo grado de extensión. Por ejemplo: sentados en el suelo, piernas extendidas y juntas alcanzar con las manos la máxima distancia

ACTIVIDADES

1. Enuncia 3 razones por las cuales los test físicos en la escuela son importantes.
2. ¿Qué capacidad física crees que es más importante trabajar en las clases de educación física y por qué?
3. Elabora un dibujo de un test que aplicarías para medir la flexibilidad o la fuerza y explica en que consiste el test.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de evaluación/ valoración	No evaluado	Bajo (1 – 2.9)	Básico (3.0 – 3.9)	Alto (4.0 - 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo.	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller.