



Formando personas, creciendo en valores

GUIA MES JULIO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA	
Tema: TEST FÍSICO MOTORES	
Nombre del docente: ALEXANDER RAMIREZ	Correo electrónico y teléfono: alexanderramirezv@ielasierra.edu.co 3002926173
Grado	11°
Periodo	2
Nombre estudiante	
Objetivo general	Comprender la importancia de los test físicos en la escuela
Objetivo específico	Identificar las posibles aplicaciones de los test físicos aplicados a los estudiantes con un fin pedagógico y de hábitos de vida saludable.

Semana # 18 del 31 de mayo al 18 de junio

DESARROLLO DE LA CLASE

¿qué test físicos puedo aplicar en casa?

En las guías anteriores vimos algunos test físicos que son aplicables a diferentes disciplinas o condicione donde el individuo puede estar en un ambiente escolar o deportivo y sus resultados pueden ser interpretados con base en los objetivos necesarios por el que aplica la prueba.

En un ambiente escolar no busco como objetivo final medir mis estudiantes con un estándar internacional en la prueba específica, lo que busco es comparar los estudiantes con la muestra por grupo y grado, dando así unos resultados aterrizados al contexto y ambiente al que estamos enfrentados, al igual que confrontar los resultados con las condiciones psico-sociales y económicas del sector.

Hay pruebas que pueden ser aplicables perfectamente en un ambiente aislado como lo es una situación de cuarentena, solo que estos resultados deben ser interpretados bajo esa premisa donde el individuo esta en un ambiente sedentario y con poca actividad física o deportiva, la cual me va a ir dando un indicio de su condición física actual y como pudo haber desmejorado en el tiempo de pandemia si lo comparamos con las pruebas realizadas por estudiantes en años anteriores.

Si observamos las guías anteriores vemos que para cada capacidad física se puede aplicar una prueba que no demanda de espacios amplios y pueden ser aplicables perfectamente en el hogar, a continuación, le mencionamos dichas pruebas.

Resistencia: el test de Burpees, es un test donde debes hacer un movimiento completo, estando den posición de pie, bajas las manos al suelo extiendes las piernas a atrás y haces una flexión de codos, posterior mente en un solo movimiento de salto debes quedar de nuevo de pie y ahí completas la primera Burpees, el test consiste en contar cuantas puedes hacer por un minuto sin parar.



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

Flexibilidad: flexión profunda de tronco, para este test necesitas de una regla o una cinta métrica y la posible ayuda de un familiar, te debes ubicar sentado en el suelo con ambas piernas extendidas de frente y con los pies juntos, haciendo una flexión de tronco extiendes los brazos por encima de la punta de los pies y debes medir cuantos centímetros sobrepasa los dedos el pie, en caso de llegar exactamente hasta las puntas de los pies sin sobrepasar debes tomar la medida 0, si te falta distancia para llegar a la punta de los pies debes medir cuanto te falta y ponerlo en números negativos.

Recomendación: este test no se puede hacer con una fuerza excesiva porque puedes lesionar la columna o un musculo de la espalda, por lo que se recomienda tener mucho cuidado con la aplicación de la fuerza y no sobre esforzar para realizar dicha prueba, recuerda que independientemente del resultado lo importante es medir la condición real en que se encuentra dicha capacidad.

Fuerza: fuerza de brazos, se realizará un test físico que mide la capacidad de realizar flexo extensión de codo, debes realizar la mayor capacidad de flexo extensiones de codo que puedas hacer sin parar, las debe realizar tres veces sumar los resultados y luego dividir por tres, colocas el resultado final y el resultado de cada serie. Para realizar la misma flexo extensión todos lo evaluados te debes ubicar acostado mirando el suelo con piernas extendidas y juntas, con los brazos extendidos y separados al ancho de los hombros, al realizar la flexión debe tocar con los codos los costados del tronco (las costillas) hasta un ángulo aproximado de 90°.

Velocidad: velocidad de reacción, teniendo en cuenta la falta de espacio necesario para realizar pruebas de velocidad de fondo o de aceleración realizaremos una prueba de velocidad de reacción, para dicha prueba necesitamos un ayudante que sea de nuestro grupo familiar, nos sentaremos en el suelo con las piernas cruzadas, y brazos extendidos, nuestro ayudante sujetara un lapicero a una altura de un metro por encima de nuestros brazos, lo soltara 3 veces y colocaremos cuantas veces logramos atrapar el lapicero antes de que caiga al suelo o en nuestras piernas.

Actividad:

- 1- Debes realizar cada una de las pruebas descritas anteriormente, en lo posible debes agregar evidencia fotográfica realizando cada test.
- 2- Debes realizar un cuadro de resultados para las pruebas.
- 3- Realiza un escrito reflexivo de cómo sientes que esta su condición física, teniendo en cuenta el resultado de las pruebas obtenidos.

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.