



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

PLAN DE MEJORAMIENTO

| | |
|--|--|
| Nombre del docente: Alexander Felipe Ramírez Vargas | Área: Educación física |
| Grado: 11° | Periodo: 2 |
| Fecha de entrega: 3 de septiembre 2021 | Fecha de devolución: 13 de septiembre |

Actividad:

1. ¿qué es un test físico?
2. ¿se puede aplicar un test físico motriz en la escuela?, justifica tu respuesta.
3. Enuncie dos razones para aplicar los test motrices en un deportista y dos en un estudiante

| Test motriz en un deportista | Test motriz en un estudiante |
|------------------------------|------------------------------|
| | |
| | |

4. Las características más importantes de los test físicos son las siguientes: Validez, Fiabilidad, Objetividad, Discriminabilidad, Estandarización, Facilidad y Adecuación, explique en qué consiste cada una.
5. ¿A cuáles capacidades físicas se le puede aplicar una prueba físico motriz?
6. Consulte qué test físico motrices se les pueden aplicar a la resistencia y describa por lo menos uno.
7. Consulte qué test físico motrices se les pueden aplicar a la fuerza y describa por lo menos uno.
8. Consulte qué test físico motrices se les pueden aplicar a la velocidad y describa por lo menos uno.
9. Consulte qué test físico motrices se les pueden aplicar a la flexibilidad y describa por lo menos uno.
10. Describa qué test físico motriz le gustaría aplicar en la escuela, enuncie qué capacidad física está evaluando y por qué escogió este test físico.