

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-30	VERSIÓN 2
	Taller	FECHA: 23-02-2019	

Marque el tipo de taller: Complementario _____ Permiso _____ Desescolarización _____ Otro X

Asignatura: Educación física Grado: Décimo Fecha: 16 de marzo de 2020_

Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): Reconoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.

Pautas para la realización del taller: Leer detalladamente los diferentes contenidos de infografía en relación con las pruebas físicas y los efectos que generan en el organismo para fortalecer los estilos de vida saludable.

Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:

Identifica Los efectos positivos de los test físicos en el cuerpo humano.

Responde de manera correcta el crucigrama propuesto.

Comprende de forma acertada el contenido infográfico que contiene el taller.

ACTIVIDADES:

Leer comprensivamente los diferentes textos, la lectura sobre la importancia de los test.

Responder los interrogantes realizados por el planteamiento del taller.

Resolver el crucigrama de test físicos y valoraciones propias del estilo de vida saludable.

Enviar las respuestas del test al correo electrónico oscar.rincon@ievillaflora.edu.co

Introducción. La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de nuestros alumnos. Estas pruebas, las cuales nos permiten valorar el estado de forma de los alumnos, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos. Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física y, su desarrollo, resulta pues muy importante. Sin embargo, tampoco debemos conceder todo el valor de la evaluación a este aspecto porque dejaríamos bastante pobre el verdadero sentido de este concepto. En este artículo se pretende, por un lado, justificar las razones por las que incluir estas pruebas en nuestras clases y, por otro, explicar algunas de ellas para valorar las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) de nuestros alumnos. Por último, se incluyen unos baremos orientativos de las pruebas y unas conclusiones generales.

1. Aproximación conceptual

Entendemos la **condición física** como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo.

Podemos hablar de dos tipos de condición física:

- General: Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.
- Específica: Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Para estimar la condición física utilizamos los **test de valoración física**, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de nuestros alumnos de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

Estas pruebas las podemos encontrar en dos contextos:

1º. En el **rendimiento deportivo** se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado.

2º. En el **ámbito educativo** se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida de los alumnos/as y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.

2. Características de las pruebas Entre las características más importantes que debe cumplir una prueba destacan:

- Validez: que mida exactamente lo que se pretende medir.
- Fiabilidad: es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o más veces a un mismo individuo en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.
- Objetividad: Si se aplica el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.
- Discriminabilidad: la prueba debe situar de una manera clara al alumno/a con respecto a los demás y con respecto a un baremo.
- Estandarización: debe ser uniforme y contrastado por una población grande.
- Facilidad: su aplicación no debe ser complicada no requerir excesivo tiempo.

- Adecuación: también debe adaptarse a las características de los sujetos a los que se aplica.

Del mismo modo, siempre que realicemos un test habrá que tener presente que pueden producirse errores, debidos a causas:

- Físicas: aparato mal calibrado
- Psicológicas: distinta motivación de los alumnos.
- Fisiológicas: diferentes temperaturas ambientales, estado de salud, hora en que ha comido, calentamiento,...

Por otra parte, para la organización y administración de los tests es necesario tener en cuenta:

- Antes: selección de las pruebas, conocimiento del test, equipo e instalaciones, información que hay que dar,...
- Durante: seguridad en la ejecución, motivación y demostración.
- Después: adjudicación de puntuaciones, informar al alumno, diseño de fichas personales,...

3. Razones para aplicar estas pruebas

Entre las razones que explican la necesidad de aplicar estas pruebas destacan:

- Conocer la condición física de los alumnos/as y así poder calificarles.
- Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y sus limitaciones.
- Crear, estimular y mantener motivaciones en los alumnos/as.
- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable.

- Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.
- Saber qué áreas del programa necesitan ser mejoradas.
- Crear hábitos de vida saludables en los alumnos.
- Dotar de autonomía al alumno/a.
- Permitir agrupar a los alumnos por “niveles”.
- Informar de los progresos de aprendizaje a los padres de los alumnos.
- Pronosticar y orientar a los alumnos hacia un tipo de actividad u otra.

4. Pruebas de valoración de las cualidades físicas básicas

Las pruebas seleccionadas resultan fáciles de administrar y no requieren de material sofisticado.

Resistencia La resistencia es aquella capacidad que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

A. Test de Cooper o Test de los 12 minutos

Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El alumno/a deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de andadura. Es muy fácil de realizar y no requiere de grandes medios técnicos.

Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración.

Por otro lado, aunque ésta prueba está catalogada como aeróbica, habría que tener en cuenta el sobreesfuerzo que se realiza en los últimos metros o

minutos, llegando a crear una situación aeróbica-anaeróbica.

B. Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert

Consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros a una velocidad progresiva que comienza a 8 km/h y va aumentando, de forma paulatina, cada minuto 0,5 km/h.

Es imprescindible seguir el ritmo que marca la cinta magnetofónica

Se repite el ciclo constantemente hasta que el alumno/a no pueda llegar a pisar la línea en el momento que lo señale la cinta. En ese momento se retirará de la prueba recordando el último periodo escuchado.

Su principal finalidad es medir la potencia aeróbica máxima.

C. Test de Ruffier-Dickson

Es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca.

Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma. Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones de piernas de un tiempo de 45 segundos.

$$(P0 + P1 + P2) - 200 / 10$$

- P0 = Pulsaciones por minuto en reposo (basal).
- P1 = Pulsaciones por minuto después del ejercicio (adaptación).
- P2 = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación (recuperación).

Para realizar este test, primero hay que medir las pulsaciones en reposo (de pie o sentado) durante 1 minuto (P0).

A continuación, de pie, hacer 30 flexo-extensiones profundas de piernas (sentadillas), a ritmo constante con el tronco recto, en ángulo de 90°, en 45 segundos con las manos en la cadera. Si se terminan las sentadillas antes de los 45 segundos se continúa hasta el final.

Después de realizar este ejercicio y anotar las pulsaciones durante 1 minuto (P1), se realiza un descanso de 1 minuto (de pie o sentado) y se procede a registrar de nuevo las pulsaciones por minuto (P2)

- Nota: Las pulsaciones de P1 y P2 deben medirse en 15 segundos multiplicadas por 4 (equivalentes a un minuto), para eliminar el factor de recuperación.

Fuerza Es aquella capacidad (física básica) que tiene el sujeto para superar, oponerse o contrarrestar una resistencia (por ejemplo un peso) que puede ser nuestro propio cuerpo u otros externos mediante una contracción muscular

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Tren inferior

Test de salto horizontal desde parado Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás. Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El

alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez. Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

Tren superior

Test de lanzamiento de balón medicinal

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de tronco, brazos y piernas.

Generalmente se utiliza un balón medicinal de 3 Kg. para los chicos y de 2 Kg. para las chicas.

El alumno/a se sitúa detrás de la línea de lanzamiento con ambos pies en el suelo y a la misma altura, sujeta el balón con ambas manos y lo sitúa por encima o detrás de la cabeza. Desde esta posición lanza el balón con las dos manos hacia adelante y tan lejos como pueda. Durante la fase de lanzamiento y hasta que el balón llegue al suelo, los pies deben permanecer en contacto con el suelo.

Tronco

Test de abdominales en 30 segundos

Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el alumno/a se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.

A partir de esta posición, el alumno/a incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos.

Velocidad Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las distintas partes del

cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible ó la capacidad de reaccionar o realizar acciones motrices en el menor tiempo posible... a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve (que no presuponga la aparición de fatiga).

Sus características son: que sea de corta duración, que no se produzca fatiga y que supere resistencias externas de escasa magnitud.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de los 50 metros lisos

Se utiliza para comprobar la velocidad de desplazamiento y de reacción. Para ello el alumno/a se sitúa de pie detrás de la línea de salida y, a la señal, debe recorrer 50 metros lo más rápido posible. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a llega con el pecho a la línea final.

Test de velocidad de 10x5 metros

Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del alumno/a.

Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por dos líneas paralelas, el alumno debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre ellas en el menor tiempo posible.

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de flexión profunda de tronco

Se utiliza para medir la flexibilidad global del tronco y miembros superior e inferior.

Para ello el alumno se coloca descalzo en el aparato con los pies ubicados en el interior de la caja, de forma que el medidor quede posicionado justo debajo del alumno. Los talones están pegados a la tabla perpendicular a la separación que indica el punto cero del medidor.

A la señal del profesor, el alumno flexiona las piernas para llevar los brazos entre ellas a la vez que empuja un taco de madera con los dedos índice. Los brazos y manos están completamente extendidos para empujar el listón lo máximo posible.

El alumno debe empujar con las dos manos a la misma altura y los dedos índice unido. Tampoco puede levantar la punta de los pies y la ejecución no es correcta si se finaliza con desequilibrio o caída hacia atrás.

El resultado se mide desde la línea demarcadora hasta el borde del taco de madera más cercano a los pies.

Test de flexión de tronco sentado

Se utiliza para comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco.

No se necesita más que un banco sueco y una regla adosada a él.

El alumno/a se sitúa descalzo, sentado en el suelo con los pies apoyados en la pata del banco, con las piernas extendidas y pies juntos. Si la longitud de los pies es mayor que la altura del banco, se colocaran los talones en contacto con la pata del banco, abriendo las

punteras y manteniendo éstas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo

Desde esta posición, sin flexionar las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantendrá esa posición al menos 2 segundos.

A continuación se anota en centímetros la mejor marca obtenida, la cual será negativa cuando no se alcanza el nivel del apoyo de los pies y positiva cuando lo sobrepasa.

5. Baremos de las pruebas por edad y sexo

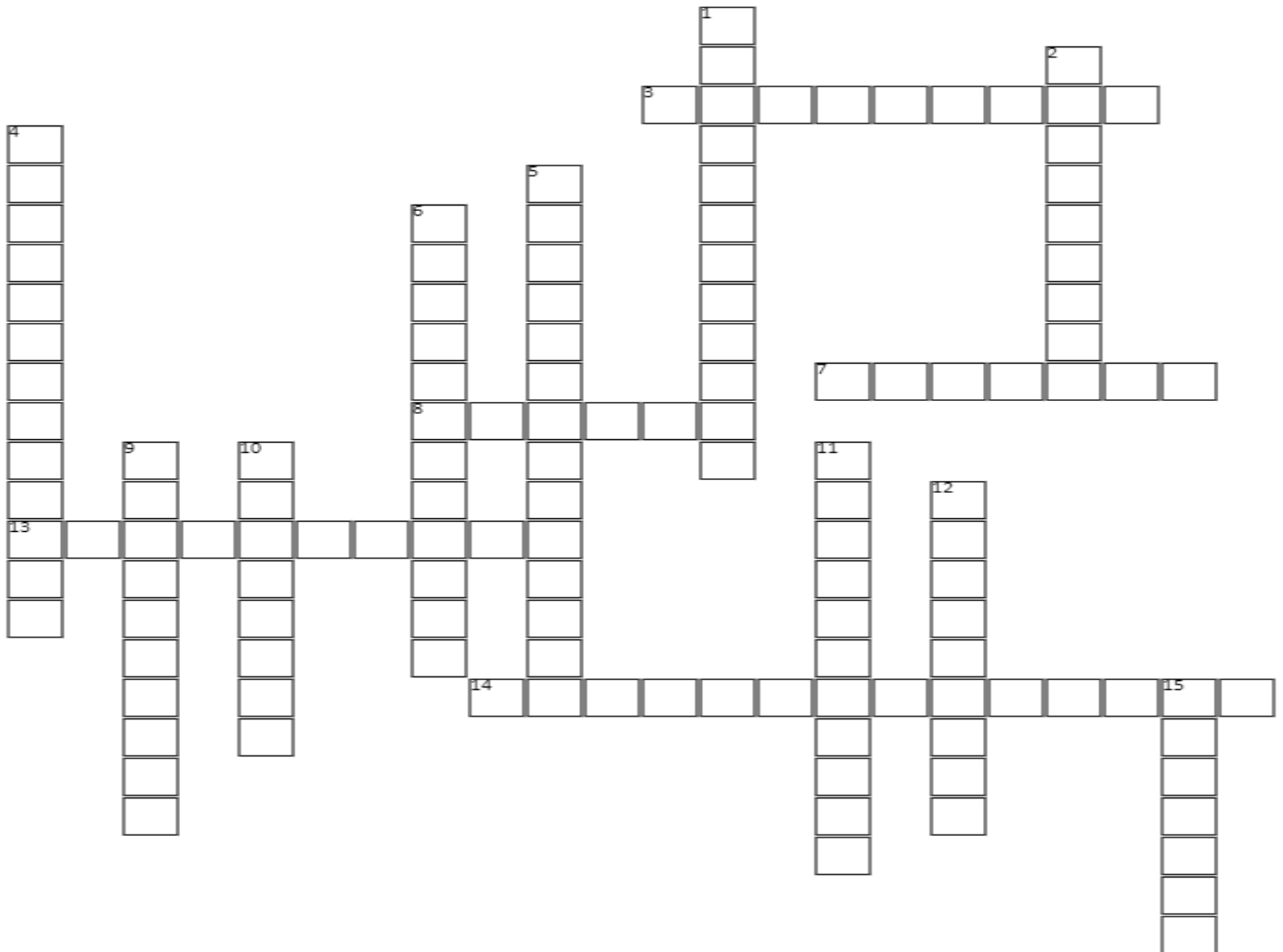
Los baremos que se presentan en este punto son orientativos y los docentes deberemos adecuarlos a las características de cada grupo. Además, debemos tener en cuenta que la edad biológica y la cronológica no siempre coinciden (± 2 años de diferencia), así como que el proceso evolutivo del niño presenta enormes diferencias individuales en función de factores endógenos y exógenos.

Cuestionario.

- 1. ¿En qué consiste la condición física?**
- 2. ¿Cómo se puede medir la condición física?**
- 3. ¿Para qué sirve el test de cooper?**
- 4. Realiza un mapa conceptual donde se organicen los test de acuerdo con las capacidades físicas.**
- 5. Resuelve el crucigrama.**

Test físicos

Décimo

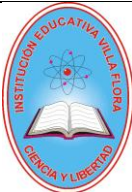


Horizontales

- 3 Capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos.
- 7 Que mida exactamente lo que se pretende medir.
- 8 Aquella capacidad (física básica) que tiene el sujeto para superar.
- 13 Se realiza sin presencia de consumo de oxígeno.
- 14 Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos.

Verticales

- 1 Capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.
- 2 Aplicación no debe ser complicada no requerir excesivo tiempo.
- 4 Debe ser uniforme y contrastado por una población grande.
- 5 Consiste en recorrer durante el máximo tiempo posible una distancia de 20 metros a una velocidad.
- 6 Mide el rendimiento de las personas que practican deporte o realizan actividad física
- 9 Precisión con la que se obtienen los resultados
- 10 Se realiza con presencia de oxígeno
- 11 Es aquella capacidad dedicar esfuerzo durante el mayor tiempo posible.
- 12 Conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de nuestros alumnos.
- 15 Fallas a la hora de aplicar un test físico.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-30	VERSIÓN 2
	Taller	FECHA: 23-02-2019	

Marque el tipo de taller: Complementario _____ Permiso _____ Desescolarización _____ Otro X
 Asignatura: Educación física Grado: Décimo Fecha: 16 de marzo de 2020_
 Docente: Oscar Alejandro Rincón Carvajal

Nombre y Apellidos de estudiante:

Propósito (indicador de desempeño): IDENTIFICA LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS A PARTIR DE DIFERENTES SITUACIONES DE JUEGO Y LAS POSIBILIDADES DE SU DESARROLLO.

Pautas para la realización del taller: Leer detalladamente los diferentes contenidos de infografía en relación con las pruebas físicas y los efectos que generan en el organismo para fortalecer los estilos de vida saludable.

Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:

Identifica Los efectos positivos de los test físicos en el cuerpo humano.

Responde de manera correcta el crucigrama propuesto.

Comprende de forma acertada el contenido infográfico que contiene el taller.

ACTIVIDADES:

Leer comprensivamente los diferentes textos, la lectura sobre la importancia de los test.

Responder los interrogantes realizados por el planteamiento del taller.

Resolver el crucigrama de test físicos y valoraciones propias del estilo de vida saludable.

Enviar las respuestas del test al correo electrónico oscar.rincon@ievillaflora.edu.co

Cuestionario.

1. ¿En qué consiste la carrera de 200 metros?
2. ¿Que son los relevos?
3. Explica la carrera de 100 metros
4. ¿Cómo se clasifica la competencia de los 1.500 metros?
5. Realiza un mapa conceptual donde se organicen los diferentes elementos que se encuentran en el contenido infográfico.
6. Resuelve la sopa de letras.



Atletismo

Décimo

B	V	U	E	L	O	A	C	P	L	C	Y	O	W	W
Y	C	D	E	C	A	T	L	O	N	O	E	K	S	U
U	A	A	B	G	Q	O	P	B	Y	M	X	V	W	W
V	R	V	Z	M	B	G	Y	Z	W	P	Z	B	Y	C
X	R	W	A	C	P	Y	O	I	E	E	A	U	Y	R
Y	E	M	Q	N	Y	G	M	A	R	T	I	L	L	O
T	R	A	L	T	U	R	A	J	W	E	Y	J	O	N
E	A	D	I	S	C	O	X	W	A	N	T	A	B	O
U	M	M	J	H	R	F	H	C	F	C	X	B	S	M
R	E	C	O	R	D	C	K	Y	Y	I	L	A	T	E
P	E	N	T	A	T	L	O	N	B	A	S	L	A	T
V	H	R	D	C	Y	W	T	N	A	M	A	I	C	R
R	E	L	E	V	O	S	C	G	L	P	L	N	U	O
K	N	Z	B	H	D	Y	S	J	A	Q	T	A	L	J
Z	U	G	A	R	R	O	C	H	A	U	O	U	O	E

O.A.R.C.

Altura	Bala
Carrera	Competencia
Cronometro	Decatlon
Disco	Garrocha
Jabalina	Martillo
Obstaculo	Pentatlon
Record	Relevos
Salto	Vuelo

