


INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	<b>NOMBRE ALUMNA:</b>			
	<b>AREA :</b>	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	<b>ASIGNATURA:</b>	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	<b>DOCENTE:</b>	ANA MARIA BETANCUR CENTENO		
	<b>TIPO DE GUIA:</b>	APRENDIZAJE.(CONCEPTUAL Y DE EJERCITACIÓN)		
	<b>PERIODO</b>	<b>GRADO</b>	<b>Nº</b>	<b>FECHA</b>
2	10º	2	ABRIL - JUNIO	5 UNIDADES

### INDICADOR DE DESEMPEÑO

Identifica las posibilidades, y dificultades, de las pruebas orientadas durante las clases.

### TEST O PRUEBAS DE RENDIMIENTO FÍSICO

El entrenador necesita continuamente usar medidas de valoración de sus deportistas. Los motivos son múltiples: selección de futuros atletas, información práctica sobre la orientación de sus entrenamientos y sus efectos en los atletas que entrena, etc. El sistema para conocer este tipo de información, son los **TEST DE VALORACION DEPORTIVA**. El entrenador aplica diariamente múltiples ejercicios con la finalidad de mejorar globalmente el conjunto de sistemas del organismo y de esta forma conseguir un aumento en el rendimiento. Cada método de entrenamiento, no ejerce la misma influencia sobre todos los componentes entrenables del organismo. Por ello, se debe conocer profundamente la prueba que se quiere que realice el atleta, para poder seleccionar los componentes que intervienen en dicha prueba, así como, establecer el orden y la magnitud con que actúan. Sabiendo qué componentes intervienen en cada prueba, se puede seleccionar el test o los test más apropiados para medir la mejora producida en un plazo de tiempo.

**Concepto:** Un test físico es una prueba utilizada para determinar la aptitud o condición de las facultades físicas de un individuo. Nos indican las condiciones generales que posee el deportista para realizar cualquier actividad física. Generalmente se miden las cualidades físicas básicas de la persona.

**Objetivos:** El objetivo principal de un test es comparativo. Deben realizarse al comienzo y al final de un trabajo físico orientado para comprobar la eficacia o no del mismo. Se pueden usar también para observar a un individuo en relación a una población determinada, pero esto presenta muchos inconvenientes. Por lo tanto, estamos ante una herramienta de regulación de nuestro trabajo físico que nos permite evidenciar que se está entrenando en la dirección correcta.

**TIPOS DE PRUEBAS:** Como punto de partida hemos de saber que según lo que queramos evaluar estableceremos unas pruebas u otras, por lo que tendremos dos grandes grupos:

**1. Pruebas de Aptitud:** Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física. La velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad, es decir, las cualidades físicas básicas de este.

**2. Pruebas de Rendimiento Deportivo:** Nos indican el nivel del individuo en un deporte determinado.

### FORMAS DE EVALUAR:

- 1. Evaluación subjetiva:** el profesor-entrenador sólo tiene en cuenta su opinión sobre el individuo.
- 2. Evaluación objetiva:** en la obtención de los resultados se utilizan instrumentos de medida.
- 3. Evaluación mixta:** es una mezcla de las anteriores.

**REQUISITOS:** En cuanto a los requisitos que ha de cumplir son los siguientes:

**1. Validez:** El individuo debe conocer las pruebas previamente y han de ser las mismas para una serie de edades.

**2. Objetividad:** Las pruebas se medirán con rigurosidad y/o instrumentos precisos.

**3. Posibilidad:** Han de poder realizarse como mínimo en un 90% de los casos.

**4. Fiabilidad:** El error en los resultados deberá ser el mínimo posible.

**Ventajas de las pruebas de Evaluación:** Una de las ventajas más importantes y que es fuente de motivación, es la posibilidad que tenemos, con las pruebas de evaluación, de valorar nuestro estado, nuestra forma. Además, nos permite conocer nuestros puntos débiles y fuertes, y que compararemos nuestros resultados con otros de la misma edad.

**TESTS DE VALORACIÓN ANATÓMICA:** Dichos test nos permiten conocer la morfología de la persona, dándonos una visión general de sus posibilidades o de posibles malformaciones. Permiten también la comparación en relación con alumnos/as. Van desde las más sencillas (talla, peso, envergadura, índice de masa corporal), hasta los análisis antropométricos más exhaustivos en los que se miden los pliegues cutáneos, diámetros óseos y se establecen porcentajes de los diferentes tejidos corporales.

**ÍNDICE DE MASA CORPORAL:** El índice de masa corporal, indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: Su peso actual y su altura. Su cálculo tiene como resultado un valor que indica si el peso de la persona está por debajo, dentro o por encima del establecido como normal para su tamaño físico por la Organización Mundial de la Salud.

Para calcular el Índice de Masa Corporal basta con dividir nuestro PESO en Kilos entre nuestra TALLA en metros al cuadrado.

$I.M.C = \text{PESO (Kg)} / \text{TALLA (m}^2\text{)} \text{ (al cuadrado)}$

Ejemplo,  $IMC = 65 \text{ kg} / 1,75 \times 1,75$ ;  $IMC = 65 / 3,06$ ;  $IMC = 21,24$

La siguiente tabla nos permite saber en qué categoría de diagnóstico nos encontramos con nuestras medidas actuales de talla y peso.

<b>MUJERES</b>	<b>HOMBRES</b>	<b>DIAGNÓSTICO</b>
Menos de 16	Menos de 17	Desnutrición
17 a 20	18 a 20	Bajo peso
21 a 24	21 a 25	Normal
25 a 29	26 a 30	Sobrepeso
30 a 34	31 a 35	Obesidad
35 a 39	36 a 40	Obesidad marcada
40 o más	40 o más	Obesidad mórbida

Este test nos sirve para tomar medidas, si es necesario, respecto a nuestros hábitos alimenticios y deportivos. Valores por encima de 26 tendrán dificultades en resistencia y ventaja en fuerza y a la inversa ocurrirá con los valores por debajo de 20.

La capacidad física general es muy inferior en personas que se encuentran en valores por encima de 30 y por debajo de 17.

## **ACTIVIDAD**

De acuerdo a la explicación determino mi **IMC**.(Índice de masa corporal)

**“DEJA QUE LA MENTE SE CALME Y EL CORAZÓN SE ABRA, ENTONCES TODO SERÁ MUY DIFERENTE”**