

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE					
	DOCENTE: EMIRO MENA PALACIOS					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
2	APRENDIZAJE	10º	3	MAY-JUL 2025	8 SEMANAS	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Identifica la importancia de los test o pruebas de rendimiento físico, desarrollando con dinamismo los ejercicios sugeridos, como valoración de las capacidades motrices individuales.

¿Qué son los test o pruebas de rendimiento físico?

Los test o pruebas de rendimiento físico son herramientas utilizadas para evaluar el estado de las capacidades físicas y condiciones corporales de una persona. Estas pruebas permiten conocer la condición física actual de un individuo, identificar fortalezas y debilidades, y planear programas de entrenamiento o actividad física adecuados.

Objetivos de los test físicos

- Medir y valorar el nivel de desarrollo de las **capacidades físicas** (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación).
- Identificar posibles **riesgos** o desequilibrios corporales.
- Evaluar el progreso físico en procesos de entrenamiento, clase o recuperación.
- Fomentar el **autoconocimiento corporal** y la autorregulación del esfuerzo.
- Motivar hábitos de vida saludable.



Tipos de test físicos

a) Test anatómicos : Evalúan características corporales relacionadas con la **estructura física** del cuerpo.

Ejemplos: Talla (estatura), Peso corporal , Perímetro abdominal , Índice de Masa Corporal (IMC)

b) Test de aptitud física: Evalúan la capacidad del cuerpo para **realizar esfuerzo físico** en diferentes condiciones.

Ejemplos:

- Fuerza: número de flexiones de brazos en 1 minuto
- Resistencia: abdominales en 1 minuto
- Velocidad: carrera de 30 metros planos
- Agilidad: prueba 4×10 metros
- Flexibilidad: test de “sit and reach” (sentarse y alcanzar)



Ejemplo práctico de test de aptitud física

- **Nombre del test:** Flexiones de brazos en 1 minuto
- **Objetivo:** Medir la fuerza del tren superior
- **Materiales:** Colchoneta o superficie firme
- **Procedimiento:** El estudiante realiza la mayor cantidad posible de flexiones en 60 segundos, con técnica adecuada (cuerpo alineado, pecho cercano al suelo, brazos extendidos al subir).
- **Resultado esperado:** Se registra el número total de repeticiones correctas.

Conclusión

Las pruebas de rendimiento físico no se utilizan para competir, sino para **concernos mejor**, cuidar nuestro cuerpo y mejorar nuestra condición física de forma responsable. Es importante verlas como una herramienta de autocuidado y crecimiento personal.

"Conocer nuestro cuerpo a través del movimiento nos permite mejorar, cuidarnos y avanzar hacia una vida más saludable."