



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE LAURA

*HACIA LA TRANSFORMACION CON AMOR*

*NIT 8060035965- DANE 113001002413*



## ***GUIA DE APRENDIZAJE 02 (OCTAVO-AREA DE EDUCACION FISICA)***

**DOCENTE: FERNANDO DANIEL ASCENCIO CADENA**

**Periodo:** 1

**Semana:**

**Fecha de envío:** 12 DE ABRIL DE 2021

**Fecha de revisión:** 2 DE MAYO DE 2021

### **Propósito de aprendizaje:**

#### **INTRODUCCIÓN**

La relación proporcional entre actividad física, aptitud física y salud ha sido ampliamente documentada por diversos autores.

De hecho, se evidencia menos prevalencia de padecer enfermedades cardiovasculares y riesgo de morbi – mortalidad en sujetos con mayores niveles de actividad/aptitud física, en comparación con sujetos sedentarios.

En la población pediátrica, la actividad física cobra un rol importante para la prevención de diversas enfermedades. Las enfermedades cardiovasculares tienen sus orígenes en la infancia y la adolescencia. Igualmente, los autores citados sostienen que, los patrones de conducta relacionados con la actividad física en la infancia permanecen en la vida adulta.

#### **INDAGACIÓN**

¿Cómo contribuir al manejo eficiente de las capacidades motrices a partir de la valoración de mis potencialidades y debilidades, adaptando un trabajo de entrenamiento físico motriz que permita superar las debilidades y afianzar las fortalezas?

## CONCEPTUALIZACIÓN

Se trata de pruebas o ejercicios que sirven para medir o comprobar de una forma simple el nivel individual de condición o forma física. Existen infinidad de pruebas, cada una de ellas destinada a medir una capacidad o cualidad física (fuerza, resistencia, velocidad o flexibilidad) o sus variantes (fuerza resistencia, fuerza explosiva, velocidad de reacción, otras.)

También hay pruebas para medir las cualidades motrices (agilidad, equilibrio, coordinación...) o habilidades concretas de ciertos deportes (velocidad de conducción de balón, precisión de tiro, entre otros).

## APLICACIÓN

Las actividades prácticas se desarrollarán en compañía de tus padres y hermanos.

### 1. TEST DE SALTO HORIZONTAL A PIES JUNTOS

**Objetivo:** Medir la fuerza explosiva del tren inferior.

**Material:** Cinta métrica.

#### Ejecución:

- Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible.
- El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo.

**Anotación:** Los metros y centímetros desde la línea de salto hasta la marca de caída del último apoyo del cuerpo. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

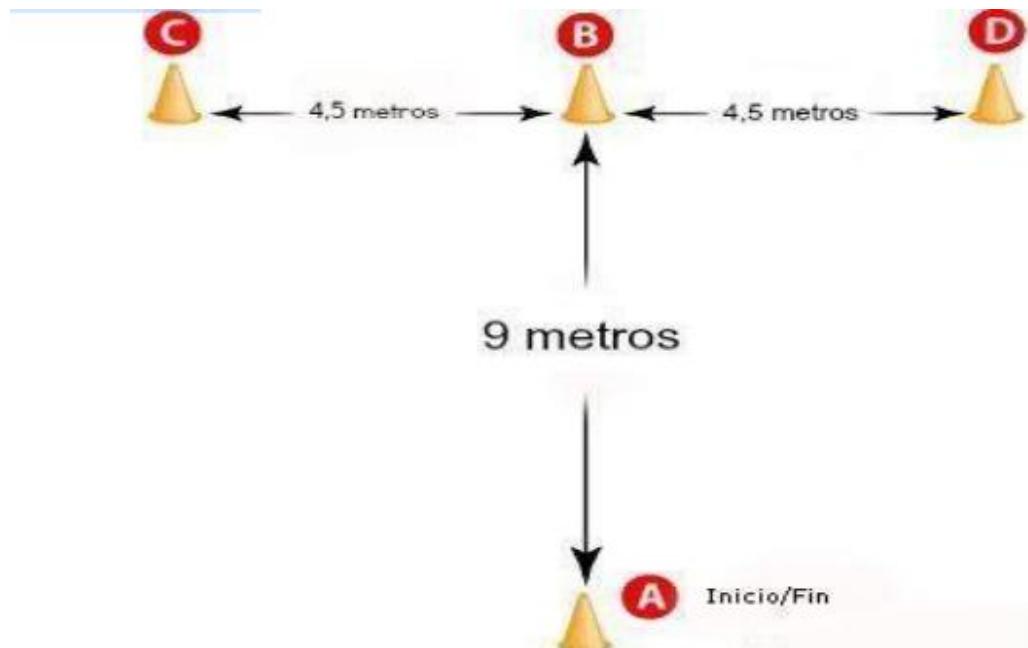
#### Valoración del test:

	MUY BUENO	BUENO	NORMAL	MALO	MUY MALO
CHICOS	+230	230 – 205	205 – 185	185 – 165	– 165
CHICAS	+190	190 – 175	175 – 160	160 – 145	– 14



## 2. Test T:

Con el siguiente gráfico, podrás observar como colocar los conos de manera adecuada para que puedas realizar el Test T:



Para iniciar el test, deberás ubicar los conos tal como señalamos en la figura e iniciarás el test en el cono A y deberás correr rápidamente hasta el cono B y tocarlo con tu mano derecha.

➤ Luego deberás dirigirte al cono C, corriendo de costado, y tocarlo con la mano izquierda.

Luego dirígete al cono D (corriendo de costado) para tocarlo con tu mano derecha, y vuelve al cono B para tocarlo con tu mano izquierda y vuelve corriendo de espaldas al cono A.

➤ El test está mal realizado si: cuando corres de costado (de B a C, de C a D, de D a B) si pasas un pie delante de otro o no tocas la base de los conos.

Efectúa el test 3 veces y anota el mejor de los 3 tiempos, y evalúate según la siguiente tabla:

Hombres (segundos)	Mujeres (segundos)
--------------------	--------------------

Excelente	< 9.5	< 10.5
Buena	9.5 to 10.5	10.5 to 11.5
Promedio	10.5 to 11.5	11.5 to 12.5
Pobre	> 11.5	> 12.5

**NOTA: TOMAR VIDEO DURANTE LA REALIZACION DE CADA TEST Y DILIGENCIAR EL CUADRO DE RESULTADOS**

### ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

La guía resuelta debe ser enviada al correo [iemlfernandoascencio@gmail.com](mailto:iemlfernandoascencio@gmail.com) en la fecha estipulada, la cual encuentras al inicio de este documento. El estudiante que haga la entrega después de la fecha nombrada anteriormente, recibirá una nota en relación a los días de retraso. La mayoría de las preguntas requieren respuestas a nivel personal, por lo tanto, la copia de algún compañero se verá reflejada con 1.0. Lee atentamente las instrucciones para que resuelvas la guía de manera correcta.

TEST	VALORACION
1. TEST DE SALTO HORIZONTAL A PIES JUNTOS	Distancia:
2. TEST T	Mejor tiempo:

### AUTOEVALUACIÓN

#### ¿QUÉ APRENDÍ?

	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA	¿por qué?
Buscaste orientación en tu profesor de E. Física?				
Entregaste antes de la fecha estipulada?				
Asistes a las clases por zoom?				
Te gusta cómo se desarrollan las clases en zoom?				

