



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE LAURA

HACIA LA TRANSFORMACION CON AMOR

NIT 8060035965- DANE 113001002413



GUIA DE APRENDIZAJE 02 (SEXTO-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

En la presente guía encontraras un texto y unos videos concerniente a las capacidades y posibilidades físicas, este texto y video te ayudaran a resolver las preguntas que encuentras en la sesión de aplicación.

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 calidad 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 RESISTENCIA ANAERÓBICA.

Un test de resistencia anaeróbica rápido y sencillo de realizar es el test de Burpee. Realizando este test podrás medir tu resistencia anaeróbica láctica, que es la resistencia a esfuerzos de alta intensidad en déficit de oxígeno con una duración suficiente como para que se produzca acumulación de lactato.

- Test de Burpee:

Para la realización de este test se han de ejecutar la secuencia movimientos de las que consta el ejercicio durante un minuto, el mayor número de veces posible.

El ejercicio consta de 7 posiciones:

Posición 1: De pie y brazos colgando

Posición 2: En cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo

Posición 3: Con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.

Posición 4: Flexión de brazos, si no se está muy en forma pasar al punto siguiente

Posición 5: Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.

Posición 6 y 7: Salto vertical y vuelta a la posición inicial (posición 1)



VIDEO EXPLICATIVO: https://www.youtube.com/watch?v=rg8-_RnUhgI

2. TEST DE EQUILIBRIO GENERAL

- **Equilibrio Flamenco.**

MATERIALES:

- Cronómetro
- Hoja de registro
- Lápiz
- Viga de equilibrio

Descripción:

Equilibrio sobre un pie en una barra de tamaño previamente determinado durante 1' (minuto)

Valoración de la prueba: Se contabiliza el número de ensayos que ha necesitado el ejecutante (no las caídas) para lograr mantener el equilibrio durante un minuto.

Ejemplo: Si ha necesitado 5 ensayos, se asignan 5 puntos.



VIDEO EXPLICATIVO: <https://www.youtube.com/watch?v=U1ZDIFxSBvY&t=26s>

3. CARRERA DE IDA Y VUELTA 10 X 5 METROS.

Con este test mediremos nuestra velocidad de desplazamiento.

Protocolo de realización del test

Necesitaremos para su realización el siguiente material:

- Cinta métrica.
- Tiza o conos (para señalar las líneas).

La forma de realizar este test es la siguiente:

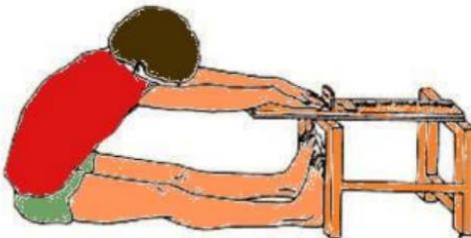
- En una superficie plana, marcaremos dos líneas paralelas a 5m de distancia una de la otra y con unos márgenes exteriores de 5m.
- Al oír la señal de salida, deberemos realizar un sprint (máxima velocidad) para traspasar con los 2 pies, las líneas dibujadas a 5m de distancia.
- Cada línea deberá traspasarse 5 veces.
- Cuando, en el último desplazamiento, traspasemos la línea de salida, se parará el cronómetro.



VIDEO EXPLICATIVO: <https://www.youtube.com/watch?v=15aFbKOcIAA>

4. FLEXIÓN DE TRONCO ADELANTE SENTADO.

- Desde la posición de sentado y con las piernas extendidas, tratar de llegar lo más lejos posible sin adelantar más una mano que otra, empujando Un taco de madera con la punta de los dedos.
- Debes efectuar la flexión con suavidad y sin poder mover los pies. El test se mide en centímetros y puedes realizar dos intentos.



VIDEO EXPLICATIVO: <https://www.youtube.com/watch?v=OqFwQF5rrnY>

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

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

La guía resuelta debe ser enviada al correo 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. BURPEES (1 minuto)	Número de Repeticiones:
2. EQUILIBRIO GENERAL	Número de intentos:
3. CARRERA IDA Y VUELTA	Tiempo:
4. FLEXION DE TRONCO ADELANTE - SENTADO	Centímetros:

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?				

