

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA AVANZADA Unidos por la senda del progreso		
	CÓDIGO: GA-Gu-02	GUÍAS DE APRENDIZAJE EN CASA	VERSIÓN: 02

Guía No. 3

Fecha: 5 al 23 de abril

ÁREAS / ASIGNATURAS	Educación física, Ética, Artística, inglés	GRADOS	6-7
PERÍODO	1	AÑO	2021
DOCENTES	Carlos Mario Buitrago Betancur- Edison Andrés Álvarez García- Jorge Iván Castrillón		

COMPETENCIA POR DESARROLLAR:

Realizar las diferentes pruebas físicas que le permitan conocer su capacidad, respuesta física y entender su cuerpo como sistema.

Dibujar los diferentes sistemas del cuerpo

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

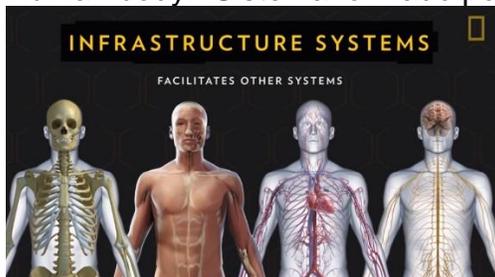
1. ¿Cuáles son mis capacidades físicas y cuales son “las pruebas o test físicos”, que pueden ayudarme a reconocer mi estado físico?

APRENDIZAJE ESPERADO/ INDICADORES DE DESEMPEÑO:

1. Identifique la prueba y realícela para cada cualidad física. (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad).
2. Entiende cuáles son las condiciones para realizar las pruebas.
3. Reconoce y entiende la función del sistema muscular.
4. Dibuje el sistema muscular.

AMBITO CONCEPTUAL:

1. Cualidades físicas: son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, son fuerza, velocidad, resistencia y fuerza, que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento.
2. Test físico: Es una prueba de aptitud o condición de las facultades físicas. Nos indican las condiciones generales que posee un individuo para realizar cualquier actividad física. Generalmente se mide las cualidades físicas básicas del individuo.
3. Human body: Sistema formado por subsistemas.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA AVANZADA
Unidos por la senda del progreso

CÓDIGO: GA-Gu-02

GUÍAS DE APRENDIZAJE EN CASA

VERSIÓN: 02

METODOLOGÍA: La metodología empleada en esta guía se centra en que el aprendiz conozca cuales son las pruebas que realizamos en las clases de educación física para saber cómo están nuestras capacidades físicas y/o condición física y de que trata cada una de ellas.

DE EXPLORACIÓN:

Test de la valoración de la aptitud física

Son aquellas pruebas encaminados a medir la aptitud de los atletas para realizar ejercicios físicos. Suelen utilizar sistemas de medición simples. Las pruebas de valoración de la aptitud física interesan a nivel de Educación Física y de iniciación deportiva.

Evaluación del estado físico.

Valorarse físicamente, es necesario para evidenciar el estado actual de nuestras capacidades condicionales, siendo las que nos permiten desarrollar cotidianamente nuestras actividades diarias. Evaluarse físicamente es tratar de dar la respuesta más objetiva a la pregunta ¿Cómo estoy biofísicamente?, aspecto esencial en la salud y que junto a la alimentación son los factores más determinantes en el mejoramiento y mantenimiento del bienestar individual y colectivo.

Para que sirven las pruebas en el colegio. Ventajas para el alumno.

Desde el punto de vista del alumno la prueba constituye un importante factor de motivación, puesto que cada individuo puede valorar su forma, en un momento determinado. También es posible valorar los puntos fuertes y los débiles. Cada alumno se preocupa por el resultado de sus pruebas y siempre debe tratar de superarse.

Condiciones para realizar las pruebas.

- Quien lo realiza ha de entender correctamente cómo debe realizar el ejercicio.
- Ha de realizarse un calentamiento previo, ligero (no cansarse antes de la prueba).
- No hacer las pruebas seguidas. Respetar un intervalo de descanso tras cada prueba. Tener preparado el material necesario, cuando es el caso.
- No hacer las pruebas bajo condiciones que puedan falsear los resultados (mucho calor o frío).
- Anotar bien los resultados, para posteriores comprobaciones y observación de su evolución física.

MOMENTO



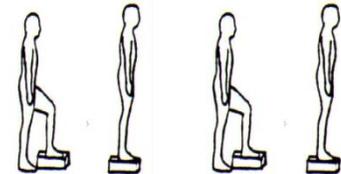
DE ESTRUCTURACIÓN:

Estos son las pruebas de aptitud física que desarrollaremos en cada periodo en el área de Educación Física.

1. PRUEBA DEL STEP RESISTENCIA AEROBICA:

Objetivo: Es una Prueba de esfuerzo que mide la adaptación y su capacidad de recuperación del sistema cardiovascular al ejercicio en intensidad moderada.

Desarrollo: consiste en subir y bajar un escalón de 30 cms durante 3 minutos sin parar, luego descansar 30 segundos. y tomar el pulso del corazón.



2. TEST DE WELLS PARA LA FLEXIBILIDAD. SENTARSE Y ESTIRAR.

Objetivo: Medir la flexibilidad desde la posición de sentado y con las piernas juntas.

Desarrollo: El alumno desde esa posición realiza una flexión máxima del tronco hacia delante y con sus manos juntas toca una regla situada por delante de él, como se aprecia en la Figura.

Zonas trabajadas: parte trasera de los muslos y cadera.

Músculos implicados: Bíceps femoral y flexores de caderas.





3. TEST DE FUERZA

- Test de flexión de brazos

Objetivo: medir la fuerza de los brazos.

Desarrollo: El alumno decúbito ventral realiza la mayor cantidad de flexiones de brazos (planchas) en 30 segundos

El ejecutante se acuesta boca abajo (prono), apoyando las palmas de las manos a la altura del pecho en el piso, y apoyando la punta de los pies también en el piso o las rodillas para la mujer; a continuación, procede a extender completamente los codos, levantando el cuerpo en forma pareja (al mismo tiempo y nivel el pecho y la cadera), para volver a la posición inicial (debe tocar con el pecho el piso). Dichas flexo- extensiones se deben realizar en forma continua, hasta que se deforme la técnica.

Solo se cuentan las ejecuciones hechas en forma correcta.



3. Test de los abdominales

Objetivo: Se valora la fuerza-resistencia de la musculatura flexora del tronco (abdominales)

Realice todas las flexiones que pueda en 30 segundos.

Solo se cuentan las ejecuciones realizadas

correctamente. **Recursos: Colchoneta, cronometro**

Descripción: Acuéstese boca arriba, piernas flexionadas (Planta del pie en la pared o en el puesto), las manos permanecen en la sien, sin que se suelten o manos cruzadas. Suba hasta tocar con los codos las rodillas; vuelva a la posición inicial.

Realice todas las flexiones que pueda en 30 segundos.

Solo se cuentan las ejecuciones realizadas

correctamente. **Recursos: Colchoneta, cronometro**

<https://www.youtube.com/watch?v=YnoGZRYv6vI>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA AVANZADA
Unidos por la senda del progreso

CÓDIGO: GA-Gu-02

GUÍAS DE APRENDIZAJE EN CASA

VERSIÓN: 02



- Test de piernas

Objetivo: se valorar la fuerza de las piernas.

Desarrollo el alumno debe realizar el mayor número de sentadillas en 30”

Descripción:

El ejecutante se encuentra de pié, con las manos al frente, extendidas a nivel de los hombros; a la orden de inicio, deberá flexionar las rodillas hasta ángulo recto (90°), quedando en posición sentado, con la espalda recta; y evitando inclinar la cabeza hacia delante, evitando que las rodillas sobrepasen la punta de los pies.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA AVANZADA
Unidos por la senda del progreso

CÓDIGO: GA-Gu-02

GUÍAS DE APRENDIZAJE EN CASA

VERSIÓN: 02

DE TRANSFERENCIA Y VALORACIÓN:

VALORACION DE LA CONDICION FISICA

FORMULARIO DEL DIAGNOSTICO DE LA CONDICION FISICA

INFORMACION GENERAL

NOMBRES APELLIDOS: _____

CORREO ELECTRONICO: _____

FECHA DE NACIMIENTO: DD _____ MM _____ AA _____

EDAD ACTUAL: _____ AÑOS, CELULAR: _____ GRUPO: _____

PESO ACTUAL: _____ KG. ESTATURA O TALLA: _____ CM.

PESO IDEAL SUYO: ESTA

ENTRE _____ KG. IMC: _____, FC REPOSO: _____

PESO IDEAL MAMA: ESTA

ENTRE _____ KG. IMC: _____.

FACTOR SANGUINEO (RH): _____

ANTECEDENTES CLINICOS: _____

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRAek2Qu2FFZcc4jeHs-0M2NILF4LkBenxOFGZIGG77HEddQ/viewform?usp=sf_link



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA AVANZADA
Unidos por la senda del progreso

CÓDIGO: GA-Gu-02

GUÍAS DE APRENDIZAJE EN CASA

VERSIÓN: 02

PASÓ A PASO DEL COMO SABER EL PESO IDEAL

Es igual a la estatura en centímetros, menos 100, a este resultado sáquele el 10% y résteselo del resultado.

Ejemplo: una persona que mide 1,70cm. El peso se saca así:

$170 \text{ cm} - 100 = 70$,
El 10 % de 70 es 7 entonces
 $70 - 7 = 63 \text{ kg}$.

(El 10 % de 70 el resultado nos da colocándole un punto en la mitad de los dos números $70 = 7.0$ si fuera 76 el 10% sería 7.6, de 64 el 10% sería = 6.4 y así sucesivamente)

Aclaración: el resultado tiene una tolerancia de 3 más y 3 menos, quiere decir que al resultado 63 se le suma 3 = 66 y al 63 se le restan 3 = 60 quiere decir que el peso ideal para esta persona va de 60kg a 66 kg

DE EVALUACIÓN:

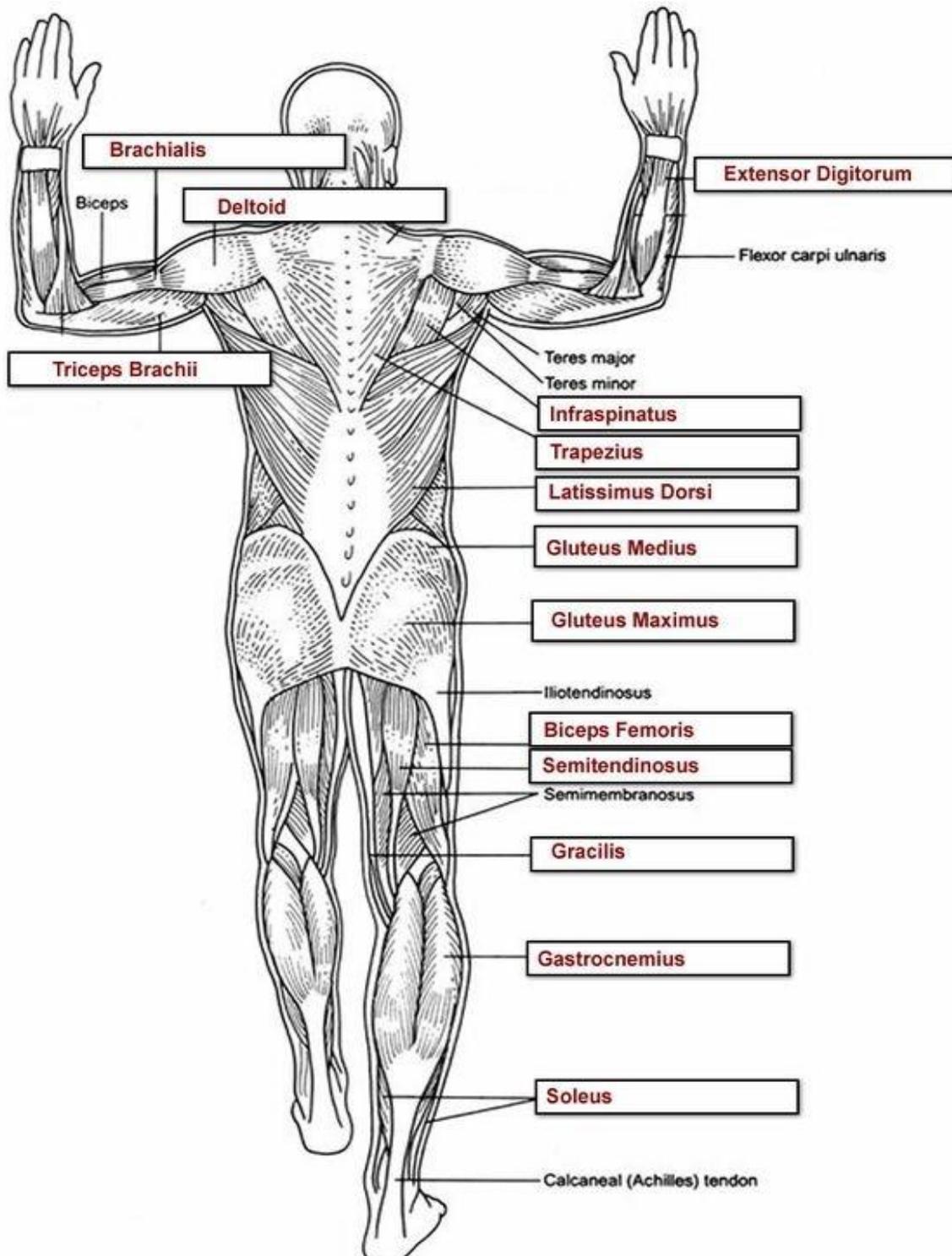
enviar a los siguientes correos o al WhatsApp.

jotaicast@outlook.com,
edisonandresalvarez97@gmail.com,
edufisicaavanzada@gmail.com.

1. Elaborar el cuestionario de valoración física y averiguar cuál es el peso ideal de su papa o su mama.
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfRAek2Qu2FFZcc4jeHs-0M2NILF4LkBenxOFGZIGG77HEddQ/viewform?usp=sf_link
2. Escribir en el cuaderno cada prueba con su respectivo dibujo y cuáles son las condiciones para realizar los test físicos.
(NO ENVIARLO AL PROFESOR).



3. Dibuja el sistema muscular y coloca los nombres en inglés, tal como aparece en la imagen.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA AVANZADA
Unidos por la senda del progreso

CÓDIGO: GA-Gu-02

GUÍAS DE APRENDIZAJE EN CASA

VERSIÓN: 02

BIBLIOGRAFÍA:

1. *2Test Abdominales EN 30 SEGUNDOS* [Video file]. (2020, March 24). Retrieved March 25, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=KksAl6GfZ14>
2. *Toma test Sentadillas EN 30 segundos.* [Video file]. (2019, June 08). Retrieved March 25, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=QttvpmrBMDk>
3. *Valoración de Estado de Forma física - Test De Flexiones de brazos* [Video file]. (2015, February 24). Retrieved March 25, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=xxCouF7j2M0>
4. KenHubCOM (Director). (2017, January 10). How are muscles named? - terminology - human anatomy | kenhub [Video file]. Retrieved March 25, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=5ra-gxc17Fk>
5. NationalGeographic (Director). (2017, December 01). Human body 101 | national geographic [Video file]. Retrieved March 25, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=Ae4MadKPJC0>
6. AsapSCIENCE (Director). (2020, October 22). The muscle song (memorize your anatomy) | science songs [Video file]. Retrieved March 25, 2021, from <https://www.youtube.com/watch?v=VmcQfCcGScY>
7. AsapSCIENCE (Director). (2020, October 22). The muscle song (memorize your anatomy) | science songs [Video file]. Retriev