

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

Guía No. 3

fecha: 5 al 23 de abril

<b>ÁREAS / ASIGNATURAS</b>	Educación física, Ética, Artística, inglés	<b>GRADOS</b>	10-11
<b>PERÍODO</b>	1	<b>AÑO</b>	2021
<b>DOCENTES</b>	Carlos Mario Buitrago Betancur- Edison Andrés Álvarez García- Jorge Iván Castrillón		

### COMPETENCIA POR DESARROLLAR:

Interpretar las pruebas que miden mi capacidad física.

### PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

1. ¿Cómo estoy físicamente? ¿Cuáles son las condiciones y como puedo mantenerlas o mejorarlas?

### APRENDIZAJE ESPERADO/ INDICADORES DE DESEMPEÑO:

1. Reconoce las condiciones para realizar las pruebas de las cualidades físicas.
2. Ejecuta y llena de manera correcta el diagnóstico de la condición física e Interpretar los resultados de las pruebas.
3. Dibuja los 10 sistemas del cuerpo humano que aparecen en esta guía.
4. Escriba, en inglés, las partes de cada uno de los sistemas que aparecen en esta guía.

### 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. **Pruebas físicas:** Es un test 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. **Diagnóstico de la condición física:** La evaluación inicial o diagnóstica en Educación Física es el conjunto de pruebas que se llevan a cabo al comenzar el año lectivo y que tiene como propósito conocer el nivel de los alumnos.
4. **Diagnóstico:** hace referencia a diagnosticar: recabar datos para analizarlos e interpretarlos, lo que permite evaluar una cierta condición.



**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, que las ejecute y las interprete, para saber cómo están nuestras capacidades físicas y/o condición física. Para así poder llevar una vida saludable por medio de un entrenamiento de cada una de ellas según los resultados de las pruebas que favorezca el desarrollo de la competencia motriz corporal.

**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.**

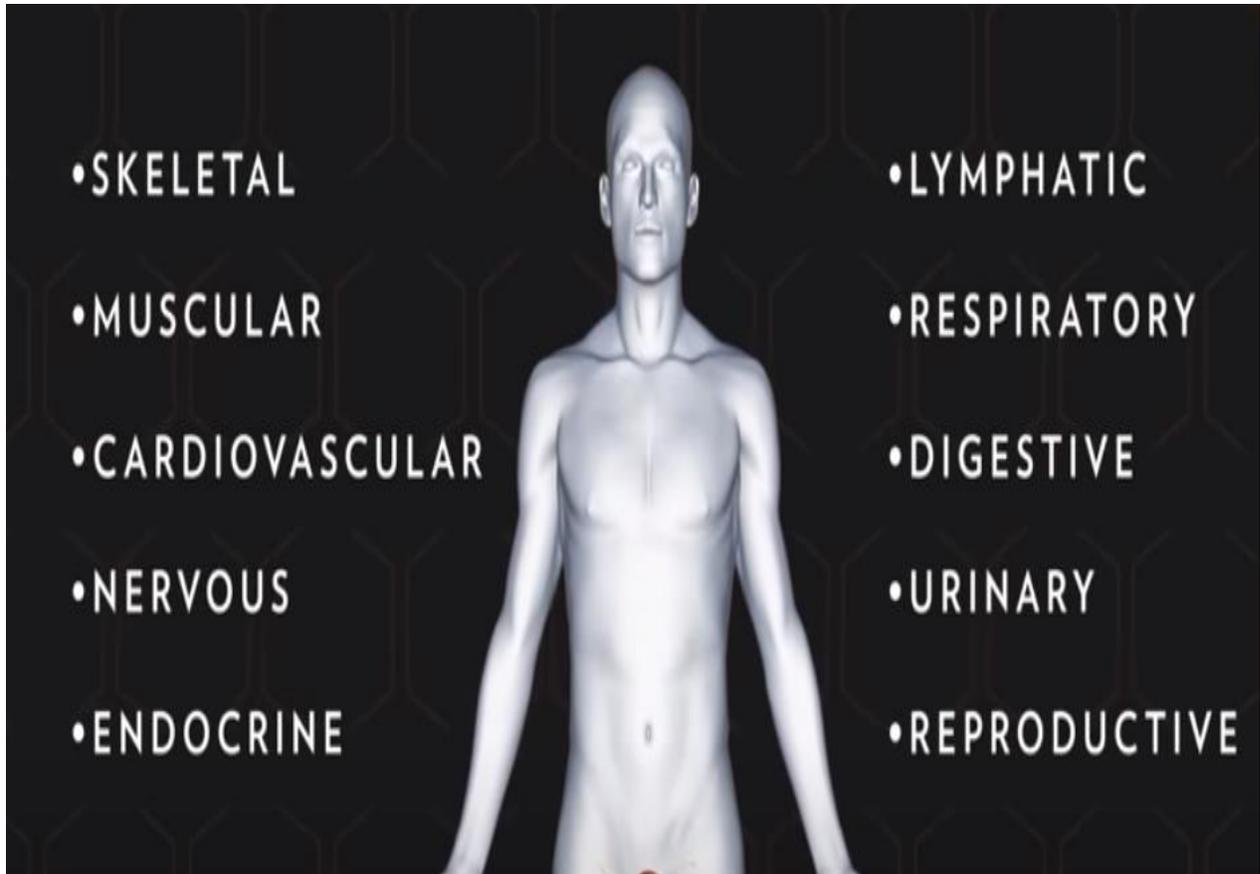
- Quien lo realiza ha de entender correctamente cómo debe realizar el ejercicio.
- Ha de realizarse un calentamiento previo, ligero (no cansarse antes de la prueba).
- No hacer las pruebas seguidas. Respetar un intervalo de descanso tras cada prueba. Tener preparado el material necesario, cuando es el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

MOMENTO



**DE ESTRUCTURACIÓN:**

**The human body**



**PROCEDIMIENTO PARA REALIZAR LOS TESTS**

**TEST DE FLEXIBILIDAD. SENTARSE Y ESTIRAR.**

Zonas trabajadas: parte trasera de los muslos y cadera. Músculos implicados: Bíceps femoral y flexores de cadera.

EJECUCIÓN: Realice buen calentamiento antes de la prueba, maneje el mismo horario para realizar las pruebas, repita cada prueba tres veces y anote su mejor marca.



Tabla de resultados de la prueba de flexibilidad

Condición	Centímetros	Puntos
Malo	-12.5	0
Malo	-10 a -8	10
Bajo	-7 a -6	20
Bajo	-5 a -4	30
Medio	-3 a -1	40
Medio	0 a +1	50
Bueno	+1 a +3	60
Bueno	+4 a +5	70
Bueno	+6 a +9	80
Excelente	+10 a +14	90
Excelente	+15	100

#### PROCEDIMIENTO:

- Siéntese con las piernas extendidas y los pies flexionados.
- Mantenga la espalda recta, el pecho erguido, la cabeza alineada con la columna y los abdominales. Mire al frente.
- Con los brazos rectos, respire a medida que los sube hasta que apunten al techo.
- Estire las puntas de los dedos hacia arriba, y después espire a medida que dobla lenta y suavemente hacia delante de las caderas.
- Siga con la espalda recta mientras intenta alcanzar los dedos de los pies; no estire el cuello para llegar más lejos.
- Mida la distancia entre el dedo del corazón y los dedos de los pies.

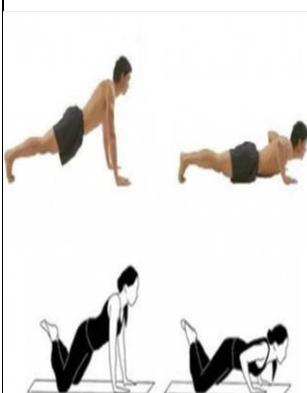
#### TEST DE FUERZA ABDOMINAL



**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

#### TEST DE FUERZA DE BRAZO.



Realizar la prueba de fuerza de brazos (el mayor número de flexiones de pecho 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.



## TEST DE FUERZA PIERNAS



Realizar la prueba de fuerza de pierna (el mayor número de sentadillas en 30 segundos).

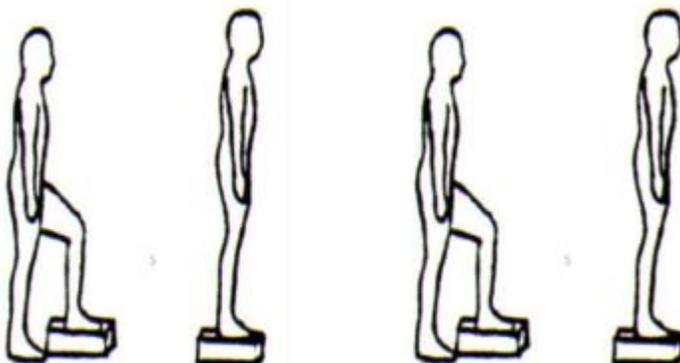
Descripción:

El ejecutante se encuentra de pie, 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.

### RESULTADOS PARA FUERZA DE BRAZOS, PIERNAS Y ABDOMINALES

Condición	Repeticiones	Puntos
Malo	1-4	10
Malo	5-7	20
Deficiente	8-10	30
Deficiente	11-13	40
Bajo	13-16	50
Bajo	17-19	60
Medio	20-22	70
Medio	24-25	80
Bueno	26-29	90
Bueno	30 o mas	100

## PRUEBA DEL STEP (Resistencia aeróbica)





## INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA AVANZADA Unidos por la senda del progreso

**CÓDIGO: GA-Gu-02**

**GUÍAS DE APRENDIZAJE EN CASA**

**VERSIÓN: 02**

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

1. Póngase a no más de 30 centímetros de distancia delante de un step, una escalera o banca entre 20 y 25 cm. De altura.
2. Mantenga la espalda recta, el pecho erguido y los abdominales tensos.
3. Flexione las piernas ligeramente y tense las nalgas. Coloque las manos en la cintura.
4. Suba un pie, primero el talón y después la planta, no se incline hacia delante y continúe con el torso erguido cuando pise.
5. suba y baje durante 3 minutos (pie derecho arriba, pie izquierdo arriba, derecho abajo, izquierdo abajo) tan rápido como pueda, pero sin forzar su cuerpo.
6. Siéntese. Deje pasar 30 segundos y tómese el pulso.

Nota: si sienten que tiene nauseas o se marea durante la prueba, deténgase inmediatamente y acuda a su médico.

### TABLA DE RESULTADO DE LA PRUEBA DEL STEP PARA HOMBRES

10 - 14 AÑOS F C E	15-17 AÑOS F C E	18 - 20 AÑOS F C E	PUNTOS	ESTADO FISICO
+102 pulso	+104 pulso	+106 pulso	30	MAL
Entre 86 y 101 pulso	Entre 88 y 103 PULSO	Entre 90 y 105 pulso	60	NORMAL
Entre 76 y 85 de pulso	Entre 80 y 87 de pulso	Entre 82 y 89	80	BIEN
-75 de pulso	-79 de pulso	-81 de pulso	100	EXCELENTE

Índice de recuperación a los 30 segundos de descanso. (Cuanto se recuperó tu frecuencia cardiaca, el corazón en 30 segundos)

### TABLA DE RESULTADO DE LA PRUEBA DEL STEP PARA MUJERES

10 - 14 AÑOS F C E	15-17 AÑOS F C E	18 - 20 AÑOS F C E	PUNTOS	ESTADO FISICO
+112 pulso	+114 pulso	+116 pulso	30	MAL
Entre 95 y 110 pulso	Entre 97 y 112 pulso	Entre 96 y 115 pulso	60	NORMAL
Entre 88 y 94 de pulso	Entre 86 y 96 de pulso	Entre 82 y 95	80	BIEN
-87 de pulso	-85 de pulso	-81 de pulso	100	EXCELENTE

Índice de recuperación a los 30 segundos de descanso. (Cuanto se recuperó tu frecuencia cardiaca, el corazón en 30 segundos)

### COMO LLENAR EL DIAGNOSTICO DE LA CONDICION FÍSICA.

Realizar una ficha, que tengan los siguientes aspectos:

- Información personal Y antecedentes clínicos.
- Realizar la Ejecución de las pruebas físicas (ver anexo procedimiento ejecución de las pruebas físicas.)
- Diligenciar curva de rendimiento Individual.

**Prueba 1, Pulso en reposo.** FCR (Frecuencia cardiaca en reposo) cuando estoy quieto sin moverme por un tiempo de 5 minutos aproximado: \_\_\_\_\_ FCR

Medir el pulso en reposo permite evaluar el grado de aptitud cardiovascular. Lo mejor es medirlo al despertar por la mañana. FC BASAL



## **COMO TOMAR EL PULSO**

El pulso se toma en la cara interna de las muñecas (del lado del pulgar) o en el cuello (cerca del extremo de la mandíbula inferior). Se cuenta el número de pulsaciones por minuto.

Recomendaciones para tomar el pulso

- Palpa la arteria con tus dedos índice, medio y anular. No palpes con tu dedo pulgar, porque el pulso de este dedo es más perceptible y se confunde con el tuyo.
- No ejerzas presión excesiva, porque no se percibe adecuadamente
- Controla el pulso en un minuto en un reloj de segundero
- Anota las cifras para verificar los cambios.

Manera de tomar el pulso carotideo

En primeros auxilios se toma este pulso porque es el de más fácil localización y por ser el que pulsa con más intensidad.

La arteria carótida se encuentra en el cuello al lado de la tráquea, para localizarlo has lo siguiente:

- Localiza la manzana de Adán.
- Desliza tus dedos hacia el lado de la tráquea.
- Presiona ligeramente para sentir el pulso.
- Cuenta el pulso por minuto.
- 

## **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



## PASÓ A PASO DEL COMO SABER EL INDICE DE MASA CORPORAL (IMC):

Una medida de la obesidad que se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ( $IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$ ).

<https://www.youtube.com/watch?v=ARPFuLufAjXQ>, <https://www.youtube.com/watch?v=-lf7tcHyodo>

Ejemplo: Juanita mide 1.60 m y pesa 58 kg. El IMC se saca así  $58\text{kg} / 1.60 \times 1.60$ . Primero se multiplica  $1.60 \times 1.60 = 2.56$  luego se divide  $58\text{kg} / 2.56 = 20.31$  de IMC

IMC	Nivel de peso
18.5 o menos	Bajo
18.5—24.9	Normal
25.0—29.9	Sobrepeso
30.0 o mas	Obeso

INDICE DE MASA CORPORAL

Este resultado de 20.31 de IMC ubica a Juanita en un rango normal de peso según su estatura o talla.

¿Cómo puedo saber si mi peso es saludable? Índice de masa corporal del adulto o IMC

Un punto de partida para determinar si tiene un peso saludable es calcular su “índice de masa corporal” (IMC). Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de grasa corporal. Se calcula de acuerdo a su peso y estatura.

Para calcular su IMC, vea la Calculadora del IMC. O busque su altura y su peso en esta Tabla del IMC para determinar su IMC.

### Tabla del índice de masa corporal

Si su IMC es inferior a 18.5, está dentro de los valores correspondientes a “bajo peso”. Si su IMC es entre 18.5 y 24.9, está dentro de los valores “normales” o de peso saludable. Si su IMC es entre 25.0 y 29.9, está dentro de los valores correspondientes a “sobrepeso”. Si su IMC es 30.0 o superior, está dentro de los valores de “obesidad”.

“Bajo peso”, “normal”, “sobrepeso” y “obesidad” son términos para referirse a los distintos rangos

que se considera saludable para una determinada estatura, el bajo peso describe al peso corporal inferior a lo que se considera saludable. Si su IMC está fuera del rango “normal” o peso saludable, se recomienda que hable con su médico o proveedor de atención médica sobre cómo puede llegar a un peso corporal más saludable. Se ha demostrado que la obesidad y el sobrepeso aumentan la probabilidad de padecer ciertas enfermedades y otros problemas de salud.

A nivel individual, el IMC puede usarse como un método de detección, pero no sirve para diagnosticar la grasa corporal ni la salud de las personas. Un proveedor de atención médica con experiencia es quien debe realizar las evaluaciones médicas adecuadas para estimar el estado de salud y los riesgos de las personas.



**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:**  
**FORMULARIO DIAGNOSTICO DE LA CONDICION FISICA**

**INFORMACION GENERAL**

NOMBRES APELLIDOS: \_\_\_\_\_

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: \_\_\_\_\_, FCR: \_\_\_\_\_

PESO IDEAL MAMA: ESTA

ENTRE \_\_\_\_\_ KG. IMC: \_\_\_\_\_.

FACTOR SANGUINEO (RH): \_\_\_\_\_

PRUEBA DE FUERZA: ABDOMINAL \_\_\_\_\_, BRAZOS \_\_\_\_\_, PIERNAS \_\_\_\_\_.

PRUEBA DE FLEXIBILIDAD: \_\_\_\_\_. PRUEBA DE RESISTENCIA: \_\_\_\_\_.

ANTECEDENTES CLINICOS: \_\_\_\_\_

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeEDJrNWaoX7P5OKGXLV5MM4kfrIGJdQ-WRIsddZd7zxYCB9Q/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeEDJrNWaoX7P5OKGXLV5MM4kfrIGJdQ-WRIsddZd7zxYCB9Q/viewform?usp=sf_link)

**CURVA DE RENDIMIENTO FISICO**

Puntos	Resistencia	Fuerza brazos	Fuerza abdomen	Fuerza piernas	Flexibilidad
100					
90					
80					
70					
60					
50					
40					
30					
20					
10					
0					



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA AVANZADA**  
**Unidos por la senda del progreso**

**CÓDIGO: GA-Gu-02**

**GUÍAS DE APRENDIZAJE EN CASA**

**VERSIÓN: 02**

**Descripción de mi estado físico según las pruebas físicas: Acá escribes tu diagnóstico.**

Ejemplo: Según los resultados de mis pruebas, estoy (mal – normal – bien – excelente) en fuerza abdominal, estoy (mal – normal – bien – excelente) Piernas, brazos, estoy (mal – normal – bien – excelente) resistencia, estoy (mal – normal – bien – excelente) flexibilidad, por lo consiguiente debo mejorar, mantener esta cualidad por medio de una rutina de ejercicios para lograr el propósito propuesto. Colocar que actividad física que propone para logra el propósito de mejorar o mantener la cualidad física.

**DE EVALUACIÓN:**

enviar a los siguientes correos o al WhatsApp.

[jotaicast@outlook.com](mailto:jotaicast@outlook.com),

[edisonandresalvarez97@gmail.com](mailto:edisonandresalvarez97@gmail.com),

[edufisicaavanzada@gmail.com](mailto:edufisicaavanzada@gmail.com).

1. Realiza e interpreta las pruebas de resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad. Colocar los resultados en la curva de rendimiento y describe cómo están tus cualidades físicas, que ejercicios y actividades físicas propones para mantenerlas o mejorarlas.
2. Llena el formulario del diagnóstico de la condición física.
3. Averigua cuál es el peso ideal y el IMC suyo y el de su papa o mama.
4. Escribe en tu cuaderno cuáles deben ser las condiciones para realizar las pruebas.
5. Dibuja los cuatro sistemas del cuerpo humano que aparecen en la foto de esta guía.
6. Escribe en ingles todas las partes de cada uno de los 10 sistemas del cuerpo humano que aparecen en esta guía.

**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]. Retrieval