

	INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL ROBLEDO	
	AREA: EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE: NILTON R. QUINTERO ORTIZ
	ACTIVIDADES ESPECIALES DE RECUPERACIÓN GRADO: SÉPTIMO	FECHA: 09/11/2018

1. Para cada una de las capacidades físicas existen diferentes tipos de test que nos ayudan a valorar como estamos. Su tarea consiste en consultar cada uno de los test abajo indicados teniendo presente autor, año, objetivo, descripción, recursos y tabla de resultados (para su rango de edad y género).

Capacidad Física	Dimensión	Test
Velocidad	Velocidad de Reacción Simple	Test de Galtón
	Velocidad Segmentaria Manos	Plate Tapping
	Velocidad Segmentaria Piernas	Skipping
	Aceleración y Velocidad cíclica máxima	Carrera 20 y 50 mts
Fuerza	Fuerza Explosiva Tren Inferior	Salto Longitudinal Sin Carrera Previa
	Fuerza-Resistencia Abdominal	Abdominales ("Curl-Up") 30"
Resistencia	Consumo Máximo de Oxígeno (VO ₂ máx.)	Test de Leger
Flexibilidad	Flexibilidad Tronco	Test de Wells o "Sit and Reach"

2. Con la información anterior realizar un cuadro donde se ubique cual debería ser su resultado en cada uno de los test para estar un nivel adecuado (en la sustentación practica se comprobará que así sea)
3. **La importancia de la actividad física para la salud**. Realice un texto de no menos de 2 páginas sobre el tema, teniendo presente mencionar las enfermedades que se pueden controlar e incluso evitar con la práctica regular de actividad física.
4. Teniendo como insumo el desarrollo del tema anterior, realice un cuestionario de 12 preguntas con su respectiva respuesta.
5. Describa y ejemplifique que tipos de actividad especifica se deben realizar para determinados problemas. EJEMPLO:

Para problemas de sobre peso, se deben realizar ejercicios aeróbicos que le permitan al participante

	FORMACIÓN INTEGRAL PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA			
	Elaboro:	Reviso:	Aprobó:	
	Nilton R. Quintero Ortiz	Saida María Rueda Marín	Juan Guillermo Zapata	

	INSTITUCION EDUCATIVA MARISCAL ROBLEDO	
	AREA: EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE: NILTON R. QUINTERO ORTIZ
	ACTIVIDADES ESPECIALES DE RECUPERACIÓN GRADO: SÉPTIMO	FECHA: 09/11/2018

quemar más calorías de las que consume a diario. Por ejemplo realizar 30 minutos diarios de uno de los siguientes ejercicios: trote, caminata a paso rápido, montar en bicicleta, nadar.

6. Consulte y escriba 4 juegos cooperativos que se puedan desarrollar en clase
7. Que valores promueve la práctica de la actividad física. (No basta solo con nombrarlos, es necesario justificar la respuesta)

Presentar **sustentación** oral y práctica del trabajo

OBSERVACIONES:

- Todo lo anterior debe presentarse en trabajo escrito con sus respectivas fuentes bibliográficas
- Se tendrá en cuenta presentación y orden para su calificación
- Copias de internet se declararan como fraude y la nota será de 1, además de la correspondiente anotación en el observador del estudiante
- Para la realización de la práctica de los diferentes test se debe llevar el material necesario
- Se debe presentar esta hoja como anexo al trabajo escrito

En el siguiente espacio deberá firmar el (la) acudiente del (de la) estudiante, como constancia de su conocimiento frente al proceso académico que adelanta su acudido(a).

Firma

Teléfono

	FORMACIÓN INTEGRAL PARA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA			
	Elaboro:	Reviso:	Aprobó:	
	Nilton R. Quintero Ortiz	Saida María Rueda Marín	Juan Guillermo Zapata	