
 ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI	INSTITUCIÓN EDUCATIVA NORMAL SUPERIOR SANTIAGO DE CALI MEN – Resolución Acreditación de Calidad y Desarrollo no. 1462 7 de Febrero de 2019 Reconocimiento Oficial de Estudios Resolución No. 4143.0.21.6478 Septiembre 17 de 2013 Carrera 34 No. 12 – 60 Colseguros Teléfonos 3364797 – 98 – 99 Fax 3356233 Correo Electrónico: normalsuperiorcali@hotmail.com NIT 800243065-3	ACTIVIDAD DE ACOMPAÑAMIENTO PEDAGÓGICO		
		Versión 01	Fecha: 17/03/2020	

DOCENTE: Mario Rodríguez Giraldo	ÁREA: Educación Física, recreación y deporte	GRADO: 8°
CONTENIDO(S): Taller primer período	N° DE HORAS: 2 semanales	

DESEMPEÑOS:

- Reconozco y aplico test de capacidades y cualidades físicas que me permitan evidenciar mi condición física.
- Reconozco y valoro las capacidades, cualidades y habilidades de mis compañeros, respetando las diferencias de género.

NOMBRE DE LA GUÍA:

**Taller de recuperación primer período
Test deportivo motores para medir tu condición física**

INTRODUCCIÓN:

Los test deportivo motores que se han venido implementando en *la Normal Superior Santiago de Cali*, son necesarios para saber el nivel de la condición física de cada uno de los estudiantes de bachillerato, junto a otros indicadores como son la talla y el peso de cada uno, la edad y el género y el grado que está cursando, así como los antecedentes de salud y su estado de salud actual (en cuanto a enfermedades, fracturas actuales o pasadas, etc.) y como tomar el “pulso” a sí mismo y a otras personas. Es así como se han venido implementando test para medir la fuerza abdominal, la dorsal, de las piernas, la agilidad la velocidad y la resistencia aeróbica.

La forma física o condición física la podemos entender como nos lo proponen, José Manuel Pérez Feito, Daniel Delgado López y Ana Isabel Núñez Vivas, en su libro “Fundamentos TEÓRICOS de la EDUCACIÓN FÍSICA”: La condición física es una competencia que el ser humano tiene para realizar trabajos físicos tales como andar, correr, saltar, levantarse, agacharse..., con la máxima eficacia. Toda persona posee una serie de capacidades físicas que le permiten ejecutar los diferentes movimientos que debe realizar tanto en las acciones cotidianas como en su actividad deportiva. Esas capacidades son las responsables del movimiento humano y cada sujeto tiene un grado de desarrollo diferente de las mismas. Al estado individual de las mismas es a lo que se denomina *condición física*. La condición física viene determinada por las capacidades-cualidades físicas y éstas varían dependiendo de la edad de la persona y del tipo y de la cantidad de ejercicio físico que realice. Mediante el entrenamiento diario o constante de las capacidades físicas, resulta posible mejorar la condición física. Lo que coloquialmente se denomina “estar en forma” no es más que una manera de decir que el grado de condición física es bueno y que el nivel de las capacidades que se necesitan para poder realizar esfuerzos físicos resulta adecuado.

Debemos recordar que cada uno de los estudiantes tiene una ficha de datos antropométricos y de salud que se está llenando con los datos obtenidos a lo largo del período.

ACTIVIDAD PROPUESTA:

- Vamos a realizar los test que nos quedaron haciendo falta en las dos semanas que faltaban para la culminación del período y así tener una mejor idea de tu condición física actual
- Calentamiento general: movimiento articular (muñecas, codos, hombros, cuello, cadera, rodillas y tobillos), estiramientos de los miembros superiores-brazos, tronco y piernas, elevación del ritmo cardíaco (se puede hacer con desplazamientos cortos y movimientos diversos (taloneo, lateral, elevación de piernas, etc.), o en el mismo puesto con saltos pequeños en el puesto durante 1-7 minutos (trote en el puesto, elevación de rodillas tipo Skippin, saltos del “títtere”, sentadillas cortas, trote en el puesto moviendo brazos arriba, haciendo círculos, etc.)
- Test de fuerza de brazos
Para los hombres: Posición para iniciar: acostados boca abajo apoyados en las palmas de las manos a la altura de los hombros y en las puntas de los pies, vamos a extender y flexionar los brazos, tratando de tocar el suelo con el tórax, hacer el número de repeticiones que sean posibles durante 30 segundos.

Para las mujeres: acostadas boca abajo apoyados en las palmas de las manos a la altura de los hombros, en las rodillas y en las puntas de los pies, vamos a extender y flexionar los brazos, tratando de tocar el suelo con el tórax, hacer el número de repeticiones que sean posibles durante 30 segundos. Anotar los resultados en la ficha.

- Test de elasticidad

Para hombres y mujeres, sentados en el suelo con las piernas extendidas (debes estar sin zapatos), colocar en el suelo y entre las piernas una cinta métrica (puede ser de modistería o algún otro que tengas) hazla coincidir en el centímetro 50 con los talones de tus pies (ése será el punto CERO), colocar los brazos extendidos al frente con una mano encima de otra y los dedos del corazón uno sobre otro, vas a poner la punta de los dedos corazón los más lejos posible en el metro durante mínimo 3 segundos, cuenta la distancia en centímetros desde el punto cero hasta la punta de los dedos del corazón, si es después de los talones le llamaremos flexibilidad o elasticidad positiva (ej. +10, +5, etc.) y si es antes de los talones la medida será negativa (por ej. -10, -12, etc.).

Anótalo en la ficha.

- Test de equilibrio

Consigue un ladrillo pequeño o un pedazo de madera grueso (más o menos 25 x 10 x 8) y colócalo por la parte más amplia en el suelo, ahora te vas a parar con tu pie dominante en el ladrillo (calzado), el otro pie estará a un lado y los brazos extendidos a los lados, vas a contar cuanto tiempo puedes estar allí parado sin perder la posición (en minutos y segundos). Anótalo en la ficha.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

- Ahora debes mirar tu ficha o tus resultados

En éstas edades (13 – 15 años, algunos más, algunos menos), el desarrollo de las cualidades físicas se nota más en los hombres que en las mujeres, siendo muy importantes las cualidades físicas como la resistencia aeróbica (que se mide con el test de Cooper o test de 12' en nuestro caso) y la fuerza (abdominales en 30', dorsales en 30', Brazos en 30'. Salto largo sin impulso para medir fuerza de piernas), test de velocidad correr 40 m en el menor tiempo posible, agilidad recorrer 36 m en 4 etapas en el menor tiempo posible, Elasticidad Positiva o negativa y el equilibrio sobre una superficie pequeña el tiempo que más pueda. De los cuales la más importante es la prueba de resistencia, aquí una tabla aproximada para interpretar el resultado de tus pruebas:

TEST	EXCELENTE	BIEN	ACEPTABLE	INSUFICIENTE	Resultado
Resistencia	+2400m	+2200m	+2000m	-1800m	
F. brazos	+25	20 - 24	12 - 19	-10	
F. Abdominales	+25	20 - 24	15 - 19	-14	
F. dorsales	+50	40 - 48	30 - 38	-28	
Salto largo hombres	+2m	+1.8m	+1.6m	-1.6m	
Salto largo mujeres	+1.9m	+1.75	+1.5	-1.5m	
Agilidad hombres	8sg	9s	10s	+11s	
Agilidad mujeres	9sg	10s	11s	+12s	
Velocidad hombres	5s	6s	7s	+8s	
Velocidad mujeres	6s	7s	8s	+9s	
Elasticidad	Positiva		Negativa		
Equilibrio	+4min	+3min	+2min	-1min	

Realizar el siguiente taller

1. ¿Que son cualidades, capacidades físicas?
2. ¿Qué son test deportivo motores?
3. Cuáles miden:
 - ¿Resistencia aeróbica?
 - ¿Fuerza abdominal?
 - ¿Fuerza de piernas?
 - ¿Fuerza dorsal?
 - ¿Fuerza de brazos?

- ¿Velocidad?
 - ¿Agilidad?
 - ¿Elasticidad?
4. ¿Qué es tener una buena condición física?
 5. ¿De acuerdo a los resultados obtenidos por cada uno, en los test practicados en febrero y marzo en el colegio, cree usted que tiene una buena condición física? (tener en cuenta talla y peso, también tomadas en el colegio)
 6. En caso de que no se encuentre en buena condición física para su edad, plantear una rutina de ejercicios para practicar en casa durante 1 mes.
 7. Entregar todo en trabajo escrito en cuanto se reanuden las clases junto a la ficha antropométrica y de datos.
 8. Bibliografía o webgrafía

EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

- Presentar tu ficha antropométrica y de datos
- Presentar el taller de recuperación del primer período, anexando la ficha

BIBLIOGRAFÍA:

- Fundamentos TEÓRICOS de la EDUCACIÓN FÍSICA, José Manuel Pérez Feito Daniel Delgado López Ana Isabel Núñez Vivas).
- Tablas de resultados test de cooper por edad y sexo
iesolosarvera.educarex.es › Documentos › javief › TEST_DE_EVAL... pdf