

## GUÍA No. 2

**DOCENTE:** JAVIER ARTURO JAIMES ARAQUE

**ASIGNATURA:** Educación Física

**GRADO:** 11°

**TIEMPO:** 15 al 19 de Marzo

**META DE APRENDIZAJE:** Realizar una batería de las pruebas físicas de 8 ejercicios para evaluar la condición física.

### MOMENTOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA

#### A. VIVENCIA.

Realizar un calentamiento de 10 minutos así:

1. 3 minutos de trote suave
2. 3 minutos de salto vertical sin impulso (10 repeticiones y descansa 10 segundos)
3. Estiramientos generales que se presentan en la siguiente imagen



#### B. FUNDAMENTACION CIENTIFICA.

¿Que son las pruebas físicas?

Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual de la persona. Este dato es fundamental para la programación del entrenamiento, ya que nos indica si hay que trabajar de forma específica, alguna de ellas, en función de los objetivos a alcanzar, o, por el contrario, hay que trabajar de forma general, como es el caso de los individuos sedentarios.



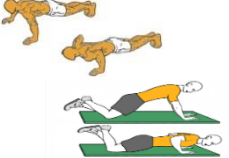



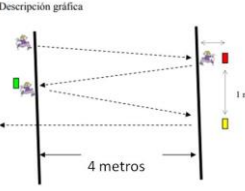

Las cualidades físicas se dividen en condicionales (Resistencia, fuerza), coordinativas (acoplamiento, orientación, ritmo, agilidad) y mixtas (flexibilidad, velocidad). Esta división se da principalmente por la causa de su manifestación. En primer lugar, las capacidades condicionales dependen de la energía

disponible en el organismo, por otro lado, las coordinativas dependen del Sistema nervioso y

**NOTA: Realizar un corto video de la prueba; el vídeo se debe realizar con el uniforme de educación física o en su defecto con ropa deportiva. No se aceptan videos de estudiantes: sin camisa, en licra, descalzos o en jean.**

las mixtas lo hacen combinando la disposición energética y el control del sistema nervioso.

### C. ACTIVIDADES DE EJERCITACION.

CUALIDAD FISICA	MANIFESTACION	IMAGEN	DESCRIPCION	TRABAJO
RESISTENCIA	Aeróbica		Resistencia (salto de cuerda durante 1 minuto y anotar las veces que salte)	
FUERZA	Abdominal		fuerza abdominal durante un minuto	
	Pecho		fuerza de brazos (flexión de brazos, en cubito abdominal y las mujeres apoyando las rodillas) en 30 segundos	
	brazos		fuerza (trabajo de tríceps con elemento (silla)) en 30 segundos	
	General		Pliometría (salto de piernas (test de burpee) en 30 segundos	
VELOCIDAD	desplazamiento		velocidad (transportar un elemento (pelota) de lado a lado) durante 1 minuto	
COORDINACION	agilidad		Tes de agilidad, se deben trazar dos líneas paralelas separadas por 4 metros. Se deben posicionar 3 zapatos como muestran los cuadros de colores de la imagen. Con la señal de salida el evaluado recorre la distancia del punto de salida hasta el zapato 1 y debe desplazar los zapatos hasta el punto final como indica el video.	
EQUILIBRIO	dinamico		Para iniciar de debe trazar una línea recta de 4 metros. Con la vista al frente y los brazos a los costados, el evaluado caminará sobre esta línea juntado los pies como muestra la imagen, se cuenta como error las veces que el pie queda fuera de la línea.	

### D. ACTIVIDAD DE APLICACIÓN/COMPLEMENTACION.

Realizar la prueba física con la ayuda de un familiar guiándose por el video que se envía. Enviar evidencias de la realización al profesor de Educación Física celular 315 831 5464.