

País: Colombia		Departamento: Antioquia	Municipio: Venecia
Institución Educativa: San José de Venecia		Nombre del docente: Liris Yojana Márquez Angel	
Nombre: Estrategia de apoyo para los procesos de aprendizaje en casa, atendiendo a las recomendaciones del MEN en la prevención y contención del COVID 19			
Grado o Nivel	Área o Asignatura	Tema	Duración
10º y 11º	Educación física	Acondicionamiento físico	2 horas
Criterios de desempeño			
<ul style="list-style-type: none"> • conocer los test de la condición física que permiten mejorar la velocidad en el ser humano. • Identificar los test que contribuyen a mejorar la flexibilidad en el ser humano 			
Actividades			
<p>Actividad 1</p> <p>Consiguar en el cuaderno el siguiente contenido.</p> <p style="text-align: center;">TEST DE VELOCIDAD</p> <p>TEST DE LOS 40 METROS LANZADOS Objetivo: Mide la velocidad de desplazamiento partiendo de una velocidad inicial. Desarrollo. La distancia a recorrer es de 60 metros, de los cuales los primeros 20 metros son para desarrollar la velocidad inicial y se cronometran los siguientes 40 metros para su valoración Normas: A 20 metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado y cuando el que se está evaluando pasa por el lado de él baja el brazo y el cronómetro se ponen en marcha., deteniéndose al sobrepasar la línea de llegada. Material: Cronómetro y terreno liso medido y marcado a 20m y 60 m.</p> <p>TEST DE LOS 50 METROS. Objetivo: Mide la velocidad de desplazamiento partiendo de una velocidad inicial igual a cero (Desde parados). Desarrollo: Desde .la salida hay que recorrer la distancia de 50 metros en el menor tiempo posible. Normas: Si es posible utilizar la salida baja, con tacos de salida y calles. Material: Cronómetro y terreno liso medido y marcado a 50 m.</p> <p>TEST DE LETWIN.</p>			

Objetivo: Mide la velocidad de reacción ante un estímulo auditivo, el tiempo que se tarda en dar una respuesta motriz.

Desarrollo: El ejecutante se coloca de espaldas a tres botes de diferente color (rojo, verde y azul) y a 6 metros de distancia de ellos. A la señal sale corriendo hacia los botes y al pasar por una línea situada a 2,40 metros de la salida se le dice un color. Deberá rápidamente colocar la moneda que lleva en la mano encima del bote del color nombrado. Se sumará el tiempo que tarde en realizarlo en las 4 ocasiones que tiene que repetir la prueba.

Normas: Es conveniente que los alumnos aprendan la situación de los colores.

Material: Tres botes de colores, moneda, terreno medido y cronómetro. 11

TEST DE FLEXIBILIDAD

TEST DE FLEXIÓN PROFUNDA DE TRONCO

Objetivo: mide el grado de flexibilidad del cuerpo.

Desarrollo: el alumno se colocará en cuclillas sobre las marcas señaladas, como indica la figura, y pasará las manos por entre las piernas y entre ambos pies, intentando deslizarlas lo más lejos posible por encima de la regla. Contará la marca alcanzada con el dedo medio de las dos manos de forma simultánea y simétrica.

Normas: no se puede levantar la punta de los pies ni perder el equilibrio. El desplazamiento de las manos será continuo y simétrico

Material: aparato como indica el dibujo.

TEST DE FLEXIÓN ANTERIOR DEL TRONCO

Objetivo: mide el grado de flexibilidad del cuerpo localizado en el tronco y las piernas.

Desarrollo: sentados como indica el dibujo, llevaremos las dos manos simultáneamente por encima del aparato hasta alcanzar la máxima distancia posible. Normas: las piernas no se flexionaran. La prueba se realizará sin calzado. Contará la marca alcanzada con el dedo medio de las dos manos de forma simultánea y simétrica.

Material: aparato como el que figura en el dibujo o en su defecto utilizar el lateral del banco sueco.

TEST DE FLEXIÓN ANTERIOR VERTICAL DEL TRONCO

Objetivo: mide el grado de flexibilidad del cuerpo localizado en el tronco y las piernas.

Desarrollo: subidos sobre el banco sueco con las piernas extendidas, inclinaremos el tronco hacia delante y llevaremos las dos manos simultáneamente por encima de una escala colocada entre ambos pies hasta alcanzar la máxima distancia posible.

Normas: las piernas no se flexionaran. La prueba se realizará sin calzado. Contará la marca alcanzada con el dedo medio de las dos manos de forma simultánea y simétrica. 12

Material: aparato como en el dibujo o banco sueco con una escala (regla, cinta métrica)

TEST DEL PUENTE

Objetivo: mide el grado de flexibilidad del cuerpo (articulación intervertebral y escapulo humeral).

Desarrollo: El ejecutante se coloca en el suelo como indica la figura y realiza el puente.

Normas: en la posición de puente no se pueden elevar los talones y los brazos deberán ser extendidos en la medida de lo posible.

Material: Colchoneta. No tiene baremo.

Metodología	
Metodología taller será la estrategia utilizada para el desarrollo de los contenidos	
Evaluación	<p><u>ACTIVIDAD EVALUATIVA</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En base a los test consignados realiza un cuestionario con sus respectivas respuestas donde implementes toda la teoría vista. 2. Consulta en el diccionario las palabras desconocidas 3. Elabora un cuadro de resumen (cuadro sinóptico, mapa conceptual)
Webgrafía y/o Bibliografía	https://sahagunef.wordpress.com/tests-de-condicion-fisica/