

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>DOCENTE</b>	Nelson González	<b>GRADO</b>	Sexto
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico Contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Fecha de envío</b>	21 de Julio de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	24 de Julio de 2020
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
<b>TEMA</b>	Capacidades físicas		

### Contextualización

En la práctica de la Educación Física y el Deporte se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren, del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades físicas, que el individuo desarrolla esas capacidades y estas están determinadas, tanto por las posibilidades morfológicas, como por factores psicológicos.

Estas capacidades motrices, o llamadas también físicas, se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices. De acuerdo con lo expresado, se plantea la clasificación siguiente:

#### **Capacidades condicionales**

##### **FUERZA**

Resistencia de la Fuerza

Fuerza Rápida

Fuerza Máxima

##### **VELOCIDAD**

Velocidad de Traslación

Velocidad de Reacción

Resistencia de la Velocidad

##### **RESISTENCIA**

Corta duración-media duración-larga duración

### Descripción de la actividad sugerida

Con la contextualización no prepararemos para la prueba práctica de la siguiente manera

1. Test de velocidad 10 x 10 los estudiantes recorren en el menor tiempo posible 10 ciclos de 10 metros.
2. Test de fuerza abdominal, los estudiantes realizan la mayor cantidad de abdominales en 60 segundos
3. Test de flexibilidad Wells modificado, los estudiantes con esta prueba medirán la flexibilidad global del tronco y miembros superiores e inferiores.
4. Los estudiantes deben recorrer un circuito la mayor cantidad de veces posible durante 60 segundos,

**Nota:**

para guiarse de la dinámica de las pruebas pueden observar el video, este es el enlace

<https://www.youtube.com/watch?v=duAgaegzpAY>

**Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)**

<https://www.youtube.com/watch?v=duAgaegzpAY>

<https://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>

**Criterios de Evaluación**

1. Realizara la prueba física con los tiempos estipulados.
2. Autoevaluación
3. Heteroevaluación
4. Presentar evidencia fotográfica de las actividades realizadas