

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

|                |  |              |         |
|----------------|--|--------------|---------|
| <b>DOCENTE</b> | <b>3°A.</b> Andrey Garzón<br><b>3° B.</b> Mónica Agudelo | <b>GRADO</b> | Tercero |
|----------------|--|--------------|---------|

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| <b>ASIGNATURA</b> | Educación Física |
|-------------------|------------------|

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Correo electrónico Contacto</b> | <b>3A.</b> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a><br><b>3°B.</b> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> |
|------------------------------------|---|

|                       |                      |                         |                      |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|
| <b>Fecha de envío</b> | 10 de agosto de 2020 | <b>Fecha de entrega</b> | 14 de agosto de 2020 |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|

|  |         |
|--|---------|
| <b>Tiempo de ejecución de la actividad</b> | 2 horas |
|--|---------|

|             |                |
|-------------|----------------|
| <b>TEMA</b> | Test deportivo |
|-------------|----------------|

### Contextualización

#### Las evaluaciones en el deporte

Es conocido en el ámbito del deporte y de la educación física, que son utilizadas las denominadas pruebas para el control del estado del deportista y que estos están constituidos por una serie de mediciones preestablecidas como parte de la labor sistemática del profesor de la actividad físico motriz, estos dan la posibilidad de conocer variables del entrenamiento que permiten corregir posibles deficiencias en la planificación.

Para realizar un trabajo exitoso en las condiciones actuales en el deporte, se hace imprescindible acciones de control y valorar la información de las influencias de los diferentes estímulos que recibe el organismo del deportista durante el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo, como son: el carácter de la influencia de los estímulos, la dinámica de la forma deportiva y de muchos otros índices importantes de la preparación del deportista, en cuanto a la preparación física, técnica táctica, teoría, entre otras. La solución de los problemas en cuestión, se pueden materializar con la ayuda de las pruebas pedagógicas, la cual resulta el cuadro objetivo de una situación determinada para poder tomar las dediciones correctivas al respecto, según la situación y fase de la preparación o cualquier ciclo de la planificación.

#### Descripción de la actividad sugerida

1. Investiga y escribe 2 pruebas Físicas de atletismo que se pueden ejecutar en Educación Física.
2. En las asesorías virtuales el estudiante realizará test físico de coordinación y además un ejercicio propuesto en la investigación.
3. Diligenciar el formulario que se encuentra en classroom indicando su condición física actual.

#### Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.efdeportes.com/efd126/las-pruebas-o-tests-en-el-deporte.htm>

#### Criterios de Evaluación

1. Identifica la importancia de realizar las diferentes pruebas físicas, con el propósito de mejorar su condición física. Heteroevaluación.

**2.** Enviar evidencia fotográfica de las actividades propuestas y subirlas a classroom para su valoración.