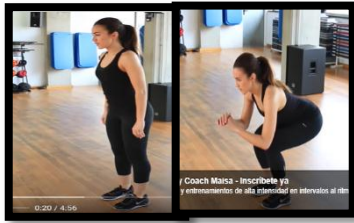


	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	4°A. Hugo Andrey Garzón. 4° B. Nelson González		GRADO	Cuarto
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	4°A. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co 4°B. nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	9 de Noviembre de 2020	Fecha de entrega	13 de Noviembre de 2020	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Test físico – capacidades físicas			
Contextualización				
		En todo proceso hay un espacio para determinar cómo vamos, qué debemos mejorar, cómo podemos diseñar estrategias que nos acerquen a los objetivos establecidos desde un comienzo, cómo subsanar cosas que han salido mal y otras más que hacen que podamos reconsiderar y reorientar el camino o proceso. En el deporte y en Educación Física estos espacios de evaluar se denominan test, que se consideran necesarios para poder incrementar cargas de trabajo e intensidades que determinen un avance en cada estudiante y en funcionamiento fisiológico y corporal, se utiliza para manejar variables del estado motriz de cada estudiante y su desarrollo físico según su edad cronológica, la selección de pruebas que se van a ejecutar tienen que dar respuesta a evaluar el conjunto de funciones que determinen una escala de valores determinada, los test son de gran importancia porque así evalúan como estamos a nivel físico también nos sirve de articulación para proporcionar un adecuado manejo médico en enfermedades que no sabíamos o que se estén prestando o desarrollando en nuestro cuerpo.		
Descripción de la actividad sugerida				

Desarrollar las pruebas de manera consiente y honesta para así poder determinar cómo nos encontramos finalizando el año.



1. Ejecutar 5 series de un minuto y la mayor cantidad de sentadillas posibles en un minuto, teniendo en cuenta su técnica en la ejecución y el manejo de la respiración para un mayor nivel de desempeño.

2. Ejecutar 5 series de un minuto y la mayor cantidad abdominales posibles en un minuto, teniendo en cuenta su técnica en la ejecución y el manejo de la respiración para un mayor nivel de desempeño.



3. Consultar 3 ejercicios aplicables a estudiantes de 10 a 14 años en donde fortalezca su resistencia física y agilidad. Este punto se valorará en la clase virtual debes llevar la consulta.

4. Debes enviar la prueba en video máximo de un minuto, de cada actividad realizada a la plataforma classroom o correo del docente.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://www.google.com/search?q=que+es+un+test+deportivo&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjSws6Xi9jsAhVRpFkKHWLnB4EQ_AUoAXoECBgQAw&biw=1366&bih=625

Criterios de Evaluación

Ejecución de cada prueba física, teniendo en cuenta el tiempo propuesto para el desarrollo de la evaluación. Presentar dos videos por aparte en donde de evidencie las actividades realizadas.