

	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	Hugo Andrey Garzón. Nelson González Mónica Agudelo	GRADO	Quinto
----------------	--	--------------	--------

ASIGNATURA	Educación Física
-------------------	------------------

Correo electrónico Contacto	
------------------------------------	--

Fecha de envío	1 de Febrero del 2021	Fecha de entrega	de Febrero 2021
-----------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------

Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas
--	---------

TEMA	Test de entrada
-------------	-----------------

Contextualización

En todo proceso hay que hacer un respectivo diagnóstico, que nos permite tomar determinaciones claras para realizar actividad física, en el deporte es necesario observar y determinar, como nos encontramos física y mentalmente para poder realizar el respectivo acondicionamiento físico, que nos posibilita dar lo mejor de nosotros en cada actividad que sea encomendada, en Educación Física los test de entrada son de vital importancia para poder diseñar un plan de entrenamiento, que se ajuste a las necesidades de cada uno de nosotros, esta evaluación es personalizada y se fundamenta en establecer un cuestionario que aborda preguntas que serán contestadas de forma sincera, dando a conocer las posibles enfermedades que tengamos y factores de riesgos puedan trastornar nuestra calidad de vida, en un segundo momento se realizaran las pruebas físicas que son ejercicios aeróbicos, de fuerza, flexibilidad y resistencia entre otros, ajustándose a las condiciones y edades cronológicas de cada uno de los estudiantes, para lograr los objetivos necesarios para un éxito en lo que nos propagamos en este trimestre académico.

Descripción de la actividad sugerida

Para el desarrollo de la clase es importante tener en cuenta



- 1- contestar cuestionario de salud que está determinado en la plataforma
 - 2- Durante espacio de 12 minutos se realizará la prueba de cooper y se relacionara la cantidad de distancia recorrida, en los estudiantes que están de modo virtual se trabaja rutinas aeróbicas y se establecerá una cantidad de pulsaciones que nos permitirá mirar su condición física.
 - 3- Abdominales de tres series por espacio de un minuto, teniendo como referencia la tabla comparativa
 - 4- Flexiones de brazos que se ajusten a su potencia, es decir el ritmo lo pondrá el estudiante por espacio de un minuto.
- Test de flexibilidad en donde es necesario un óptimo calentamiento para lograr el objetivo propuesto según la tabla comparativa.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://www.google.com/search?q=imagenes+de+recreacion&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKewj2tLjWiOzsAhUivlkKHcG8BNIQ_AUoAXoECCUQAw&biw=1366&bih=568

Criterios de Evaluación

Comprende la importancia de hacer pruebas diagnósticas, con el propósito de hacer a conciencia de mejor su estado físico.