

	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	Educación Física: Mónica C. Agudelo Guevara		GRADO	Primero
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto		monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	1 de Febrero de 2021	Fecha de entrega	5 de Febrero de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad		2 horas		
TEMA	Test físico			
Contextualización				
Los test, tanto de aptitud física como de destreza deportiva, ayudan a controlar, evaluar y dosificar adecuadamente el proceso de la preparación física deportiva. Por esto es de vital importancia realizar un test, físico para un diagnóstico apropiado de los estudiantes y poder iniciar un proceso de fortalecimiento en cualidades y destrezas motrices.				
Descripción de la actividad sugerida				
Esta semana realizaremos test físico en donde verificaremos tu agilidad y destreza. Necesitaremos 5 conos, 2 bombas, tapete. Actividades a desarrollar 1. Indicaciones propias del área y reconocimiento del grupo. 2. Calentamiento general y específico, reconocimiento de articulaciones. 3. El estudiante realizará movimientos variados por medio del calentamiento con canciones infantiles. https://www.youtube.com/watch?v=BDZcc3iprs4 4. Juego con bomba en donde se trabajará coordinación fina y traslados en equilibrio estático y dinámico. 5. Ejercicios de locomoción.				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://www.efdeportes.com/efd32/futbob.htm https://www.youtube.com/watch?v=BDZcc3iprs4				
Criterios de Evaluación				
Realiza test físico coordinativo. Enviar evidencia fotográfica y/o video a classroom.				