

	<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>	<b>Educación Física:</b> Mónica Agudelo, Nelson González, Andrey Garzón	<b>GRADO</b>	Tercero
----------------	---	--------------	---------

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

<b>Correo electrónico Contacto</b>	<a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co">monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co</a> <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a>
------------------------------------	--

<b>Fecha de envío</b>	18 de mayo del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	21 de mayo de 2021
-----------------------	---------------------	-------------------------	--------------------

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

<b>TEMA</b>	Test de seguimiento II trimestre
-------------	----------------------------------

### Contextualización

#### TEST FISICO



Es un conjunto de pruebas en donde el objetivo es identificar cómo va cada proceso individualizado, y qué factores hay que complementar, para aprender y practicar en nuestra clase de Educación Física, es importante que seamos conscientes de hacer estas pruebas con la mayor honestidad posible, porque estos resultados nos servirán para que cada docente de Educación Física, pueda planificar cargas de trabajo e intensidades de las mismas de forma oportunas y no tengamos dificultades de salud cuando realizamos las diferentes rutinas. En las asesorías virtuales o ya sea presenciales, las pruebas que vamos a realizar van a estar divididas en cuatro: la prueba de resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza, en todos los núcleos del Gimnasio Sabio Caldas.

#### Descripción de la actividad sugerida

A partir de una prueba motriz de forma individual el estudiante presentará, en un tiempo máximo de un **minuto**, con tres intentos para lograr el objetivo propuesto.

Material para la clase



### 🚩 Actividad 1

Realizará traslado de los pimplones a una vasija que se encontrará a una distancia de 2 metros golpeando el globo sin dejarlo caer utilizando mano derecha y luego la izquierda.

### 🚩 Actividad 2

Deberá mantener los dos globos en el aire sin dejarlos caer al piso, solo con su mano izquierda.



### 🚩 Actividad 3

Dar la mayor cantidad de golpes al globo en posición de escorpión en donde irá cambiando de mano; primero golpeará con la derecha y luego con la izquierda trasladándose a una distancia de 2 metros.

### 🚩 Actividad 4

Deberá golpear el globo realizando diferentes movimientos con 4 instrucciones claras en asesoría virtual.



## Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

<https://www.youtube.com/watch?v=0sAozgMEq9g>

## Criterios de Evaluación

Reconoce sus fortalezas con movimientos físicos variados utilizando un equilibrio adecuado.  
Enviar evidencia fotográfica y/o video cortos a classroom.