

	<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>	7° A. Hugo Andrey Garzón. 7° B. Nelson González	<b>GRADO</b>	séptimo
<b>ASIGNATURA</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico Contacto</b>	7° A. <a href="mailto:andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co">andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co</a> 7° B. <a href="mailto:nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co">nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co</a>		
<b>Fecha de envío</b>	1 de febrero del 2021	<b>Fecha de entrega</b>	5 de febrero 2021
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
<b>TEMA</b>	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 realizarán 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. Test course navette se trabajará de forma presencial la prueba, por el espacio que corresponde, y los estudiantes de forma virtual se realizará por espacios y rutinas físicas
3. Por medio de una secuencia realizara prueba de salto combinado por espacio de 30 minutos con secuencia de tiempos.  
Test de flexibilidad, de forma personalizada el estudiante realizará este ejercicio basado en la tabla comparativa que será entregada a cada uno.

### Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

[https://www.google.com/search?q=imagenes+de+recreacion&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj2tLjWiOzsAhUivlkKHcG8BNIQ\\_AUoAXoECCUQAw&biw=1366&bih=568](https://www.google.com/search?q=imagenes+de+recreacion&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwj2tLjWiOzsAhUivlkKHcG8BNIQ_AUoAXoECCUQAw&biw=1366&bih=568)

### Criterios de Evaluación

Socializar la importancia de hacer pruebas diagnósticas, con el propósito de hacer a conciencia los diferentes pruebas.