

	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	2°A. Mónica C. Agudelo Guevara 2°B. Hugo Andrey Garzón		GRADO	Segundo
ASIGNATURA	Educación Física			
Correo electrónico Contacto	2°A. monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co 2°B. andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co			
Fecha de envío	1 de Febrero del 2021	Fecha de entrega	5 de Febrero de 2021	
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas			
TEMA	Test físico			
Contextualización				
<p>Los test, tanto de aptitud física como de destreza deportiva, ayudan a controlar, evaluar y dosificar adecuadamente el proceso de la preparación física deportiva.</p> <p>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.</p>				
Descripción de la actividad sugerida				
<p>Esta semana realizaremos un test de coordinación en donde verificaremos tu estado en coordinación.</p> <p>Material a utilizar: organizar una escalera deportiva, 2 bombas 1 inflada,</p> <p>Actividad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento aeróbico musicalizado. 2. Trote continuo por 10 minutos, manejo de respiración. 3. Traslado de forma lateral en donde el estudiante ingresará pie derecho e izquierdo y sale derecho e izquierdo, traslado de bomba en la mano derecha y luego mano izquierda. 4. Salto en soga, se realizarán 3 series de 10 repeticiones donde el estudiante hará salto con pies juntos. 				
Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)				
https://www.efdeportes.com/efd32/futbob.htm				
Criterios de Evaluación				
<p>Realiza test de capacidades coordinativa.</p> <p>Entrega evidencia fotográfica y/o video del test realizado.</p>				

