

	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

DOCENTES	Edu. Física: Hugo Andrey Garzón, Nelson González, Mónica Agudelo	GRADO	Sexto
ASIGNATURA	Ed. física		
Correo electrónico de contacto	EDU. FISICA: correo: andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	17 de mayo del 2021	Fecha de entrega	18 de mayo del 2021
Tiempo de ejecución de la actividad	2 horas		
TEMA	Test de seguimiento segundo trimestre		

Contextualización

TEST FISICO

Es un conjunto de pruebas en donde el objetivo es identificar como va cada proceso individualizado, y que 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 y 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.

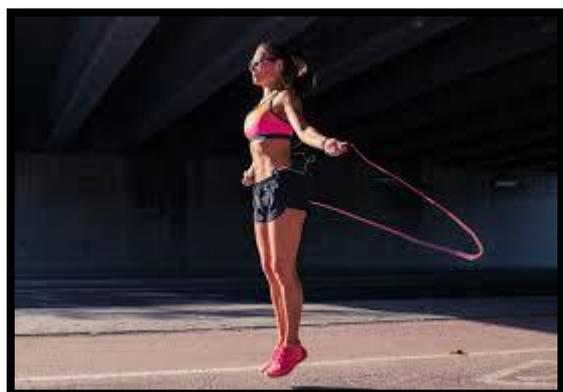
Flexibilidad



Fuerza



Resistencia



velocidad



Descripción de la actividad sugerida

1. Calentamiento durante 15 minutos de tren superior y tren inferior
2. Rutina de **resistencia** dos secuencias de un minuto realizando **skipping**, anexar fotografía del ejercicio y en la segunda toma de pulsaciones anotar la cantidad que les arrojo.



3. Rutina de **velocidad** con un **lazo** anexar fotografía, realizar durante un minuto tres rutinas, en donde saltara de forma consecutiva y en la segunda toma de pulsaciones anotara la cantidad que le dio.



- 4-Rutina de **fuerza** anexar fotografía, realizar dos rutinas de sentadillas con un **palo de escoba** durante un minuto en la última rutina colocar la cantidad que hizo durante un minuto.



- 5.Rutina de **flexibilidad** anexar fotografía, realizará tres intentos del ejercicio que se aprecia en el portafolio estirando completamente las piernas, con el propósito de estirar por completo el tren inferior



Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)
Imágenes sacadas de https://www.google.com/search?q=imagenes+realizando+flexibilidad&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiQ772fw7XwAhWIRDABHTKmBD4Q_AUoAXoECAEQAw&biw=1366& https://www.google.com/search?q=imagenes+realizando+fuerza&tbm=isch&ved=2ahUKEwiH16Ghw7XwAhWbSzABHYbuCEEQ2-cCegQIABAA&oq=imagenes+realizando+fuerza&gs_lcp https://www.google.com/search?q=imagenes+realizando+velocidad&tbm=isch&ved=2ahUKEw4Y3GxLXwAhVfazABHShzA-EQ2-cCegQIABAA&oq=imagenes+realizando+velocidad&gs https://www.google.com/search?q=imagenes+realizando+saltos&tbm=isch&ved=2ahUKEwjo8NroxLXwAhUjazABHWEHC0kQ2-cCegQIABAA&oq=imagenes+realizando+saltos&gs_lcp=C
Criterios de Evaluación
Ejercicios físicos por medio de repeticiones, desarrollo de la actividad y enviar evidencias fotográficas.