

| | | | |
|---|--|---------|-------------------|
|  | 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: Nelson González, Mónica Agudelo y Andrey Garzón | GRADO | Transición |
| ASIGNATURA | Educación Física | | |
| Correo electrónico Contacto | T°A andrey.garzon@sabiocaldas.edu.co | T°B nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co | T°C monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co |
| Fecha de envío | 18 de mayo de 2021 | Fecha de entrega | 21 de mayo de 2021 |
| Tiempo de ejecución de la actividad | 2 horas | | |
| TEMA | Test de seguimiento II trimestre | | |

Contextualización

TEST FÍSICO



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

Esta semana los estudiantes realizan diferentes actividades físicas donde verificamos su estado físico.

Material 3 bombas 1 inflada, 10 vasos plásticos y una pelota pequeña.

El estudiante presentará la prueba motriz en un tiempo máximo de un **minuto**, para su ejecución, cada estudiante tendrá solo tres intentos para lograr el objetivo propuesto.



🚩 **Actividad 1**

El estudiante se traslada hacia adelante – hacia atrás golpeando el globo sin dejarlo caer con mano derecha e izquierda.



🚩 **Actividad 2B**

El estudiante en 1 minuto deberá mantener el globo en el aire, manteniendo un equilibrio con pie derecho y luego con el izquierdo.



🚩 **Actividad 3**

Realizará 3 lanzamientos a tumbar la torre de vasos combinado mano derecha e izquierda a una distancia de 2 metros al frente.



🚩 **Actividad 4**

El estudiante deberá formar una torre con 10 vasos.

Webgrafía/material fotocopiado (Anexo)

https://www.google.com/search?q=tumbar+la+torre+de+vasos&safe=active&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjT5ta_tLjwAhUDa60KHQDTCEEQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1707&bih=751

Criterios de Evaluación

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