



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE ESTRATEGIAS DE APOYO DE RECUPERACIÓN DE PERIODO PARA
BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA.

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	9
--------------------------------	--	-------	---

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA DE PERIODO

ÁMBITOS CONCEPTUALES DEL PERIODO	DÍA	ÁREA
Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas específicas para ello.	5 de octubre	Educación física

EXPLORACIÓN
Actividades previas
(ACTIVIDAD PROPUESTA POR CADA ÁREA QUE PERMITA INICIAR EL TRABAJO DE LA GUÍA DE ACUERDO CON LOS ÁMBITOS CONCEPTUALES A EVALUAR)



en la imagen puedes observar un test de condición física, vas a realizar tu propio test de

resistencia. teniendo en cuenta

1. velocidad aeróbica y anaeróbica.
2. saltos largos con los pies juntos
3. saltos hacia arriba

ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual
(RECORDAR LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL 2DO PERIODO QUE SON NECESARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA GUÍA DE ESTRATEGIAS DE APOYO)

Condición Física, definición

Navarro (4) dice que la “Condición Física es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto la combinación de diferentes aspectos en diversos grados”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define “Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social” según aparece en el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992).

En su libro, Verjorshanski (2000) presenta esta definición: “Condición Física es la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta”.

Qué es la Condición Física y cómo ha evolucionado

El concepto de condición física y salud, tal como lo entendemos actualmente, aparece por primera vez en el año 1916. Su origen se debe al intento que realizó Lian de medir la aptitud de las personas. Este término es una traducción del inglés *physical fitness*.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”
GUIA DE ESTRATEGIAS DE APOYO DE RECUPERACIÓN DE PERIODO PARA
BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA.

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Primero es necesario hacer una distinción entre diferentes conceptos:

- **Capacidad física:** los atributos que contribuyen a la eficacia de las tareas motrices (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).
- **Condición física:** el grado de desarrollo que tiene la persona de las capacidades físicas básicas y cualidades motrices (coordinación y equilibrio).
- **Forma física:** indica el nivel de potencialidad de las capacidades físicas o condicionales.
- **Preparación física:** nos referimos a las acciones que se realizan para alcanzar el nivel físico o condicional que permita realizar movimientos o tareas con una finalidad determinada.
- **Test de Cooper (VO2max).** El test o prueba de Cooper es una prueba de resistencia que se basa en recorrer la mayor distancia posible en 12 minutos en carrera a una velocidad constante. El objetivo del test de Cooper es calcular de forma indirecta el consumo máximo de oxígeno (VO2max) de la persona que lo realiza. No requiere instrumentos ni aparatos especializados. Fue diseñado en 1968 por el Dr. Kenneth H. Cooper para el ejército de los Estados Unidos. El VO2max es la cantidad máxima de oxígeno que puede transportar nuestro sistema cardiovascular hasta los músculos por unidad de tiempo, generalmente se mide en mililitros de oxígeno/kilogramo/minuto, y es un excelente criterio para evaluar nuestra condición física en cualquier edad.
- **Fuerza Isométrica (Dinamometría).** El Índice de Fuerza de Morehouse (IFM) constituye un conjunto de pruebas dinamométricas que valora la fuerza isométrica máxima de las manos, la espalda y las piernas en relación con el peso corporal, y necesita de una instrumentación específica para poder ser llevado a cabo (Balsalobre-Fernández, Tejero-Gonzalez, Martínez, & Del Campo, 2011).
- **Flexibilidad (Sit & Reach).** La flexibilidad en términos generales se define como la capacidad de desplazar una articulación o una serie de articulaciones a través de una amplitud de movimiento completa sin restricciones ni dolor, influenciada por músculos, tendones, ligamentos, estructuras óseas, tejido adiposo, piel y tejido conectivo asociado (Hernández-Díaz, 2007).
- **Salto Horizontal sin impulso.** Cada estudiante salto a su máxima capacidad desde una medida determinada y después del salto donde cayó el primer pie se tomó medida con una cinta métrica (Pollock & Fox, 1978).
- **Fuerza abdominal.** Esta prueba consistió en realizar la mayor cantidad de abdominales durante un minuto para evaluar su fuerza abdominal (Peña, Elvar, Ramón, Moral, & Donate, 2012). **Lagartijas.** En esta prueba realizaron la mayor cantidad de lagartijas en posición correcta (espalda recta y sin doblar las rodillas) durante minuto (Montenegro-Mejía & Rubiano, 2006).
- **Dinamometría de mano y espalda.** Para esta prueba se utilizó un dinamómetro el cual funciona jalando una cadena la cual midiendo en kilogramos la fuerza con la que se jalo la cadena. Estas pruebas fueron evaluadas en base a una escala de 5 niveles (5/5), la cual está conformada por muy bajo, bajo, promedio, bueno y excelente, obtenidas de diferentes referencias
-

TRANSFERENCIA

Actividades de aplicación

(SE PROPONEN EJERCICIOS QUE LE PERMITAN AL ESTUDIANTE LA APLICACIÓN DE LOS CONCEPTOS APRENDIDOS Y AL DOCENTE HACER SEGUIMIENTO A LA ADQUISICIÓN DEL APRENDIZAJE)

1. Realizar 3 test de resistencia (escogelos de las actividades de estructuración) duración 10 minutos (repetir 3 veces)
2. saltos con los pies juntos (10 minutos . repetir 2 veces)
3. saltos hacia arriba (10 minutos únicamente)
4. velocidad sin parar 10 minutos (repetir dos veces)

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: 15 DE OCTUBRE

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

waaasap 3148732780
 edmodo
 adelxon@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

QUE RECIBIR

fotos taller
 3 videos de los test de resistencia



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUIA DE ESTRATEGIAS DE APOYO DE RECUPERACIÓN DE PERIODO PARA
BÁSICA PRIMARIA, BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA.

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

BIBLIOGRAFIA

wikipedia google