

2020



# EDUCACIÓN FÍSICA

## MODULO GRADO 6°

**GUÍAS Y TALLERES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL GRADO SEXTO 6°**

DOCENTE(S): CAMILO LÓPEZ OSORIO.



### GUÍA #1

EJE TEMATICO	<b>PRUEBAS PARA VALORAR LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS DE LOS ALUMNOS EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>								
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"><li>Realiza a conciencia las diferentes pruebas de la condición física</li><li>Identifica las diferentes pruebas existentes para la valoración de la fuerza, Y Resistencia</li></ul>								
EVALUACIÓN	<p>Completa el siguiente crucigrama, donde evidenciaras tus conocimientos en el tema de pruebas de las capacidades físicas básicas.</p> <div style="text-align: center;"></div> <table border="0" style="width: 100%;"><tr><td style="text-align: center;"><b>Horizontales</b></td><td style="text-align: center;"><b>Verticales</b></td></tr><tr><td>2 acción de una contracción muscular que me permite mover un peso</td><td>1 moverse de un punto a otro en el menor tiempo posible</td></tr><tr><td>5 correr 12 minutos seguidos para medir la resistencia</td><td>2 capacidad de una articulación y llegar a su máxima amplitud</td></tr><tr><td></td><td>4 sostener un esfuerzo por largo tiempo</td></tr></table>	<b>Horizontales</b>	<b>Verticales</b>	2 acción de una contracción muscular que me permite mover un peso	1 moverse de un punto a otro en el menor tiempo posible	5 correr 12 minutos seguidos para medir la resistencia	2 capacidad de una articulación y llegar a su máxima amplitud		4 sostener un esfuerzo por largo tiempo
<b>Horizontales</b>	<b>Verticales</b>								
2 acción de una contracción muscular que me permite mover un peso	1 moverse de un punto a otro en el menor tiempo posible								
5 correr 12 minutos seguidos para medir la resistencia	2 capacidad de una articulación y llegar a su máxima amplitud								
	4 sostener un esfuerzo por largo tiempo								



CONTENIDO

## Introducción

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de los alumnos. Estas pruebas, las cuales nos permiten valorar el estado de forma de los alumnos, deben ofrecernos una información objetiva, fiable y válida que nos servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos.

Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física y, su desarrollo, resulta pues muy importante. Sin embargo, tampoco debemos conceder todo el valor de la evaluación a este aspecto porque dejaríamos bastante pobre el verdadero sentido de este concepto.

En este artículo se pretende, explicar algunas de ellas para valorar las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad)

### 1. Aproximación conceptual

Entendemos la **condición física** como el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de la actividad física y el esfuerzo. Podemos hablar de dos tipos de condición física:

- General: Es la que dota al sujeto del grado de eficacia necesario para desempeñar una actividad cotidiana, ya sea profesional, de ocio o de relación.
- Específica: Es la condición física necesaria para una práctica deportiva competitiva; es particular para cada tipo de deporte y requiere de un entrenamiento continuado y perfectamente planificado.

Para estimar la condición física utilizamos los **test de valoración física**, que son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de los alumnos de una forma objetiva. Son instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros.

Estas pruebas las podemos encontrar en dos contextos:

1°. En el **rendimiento deportivo** se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado.

2°. En el **ámbito educativo** se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida de los alumnos/as y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.

### 2. Características de las pruebas

Entre las características más importantes que debe cumplir una prueba destacan:

- Validez: que mida exactamente lo que se pretende medir.
- Fiabilidad: es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o más veces a un mismo individuo en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.
- Objetividad: Si se aplica el mismo test a un grupo por diferentes examinadores sus resultados deberían ser idénticos.
- Discriminabilidad: la prueba debe situar de una manera clara al alumno/a con respecto a los demás y con respecto a un baremo.
- Estandarización: debe ser uniforme y contrastado por una población grande.
- Facilidad: su aplicación no debe ser complicada no requerir excesivo tiempo.
- Adecuación: también debe adaptarse a las características de los sujetos a los que se aplica.



Del mismo modo, siempre que realicemos un test habrá que tener presente que pueden producirse errores, debidos a causas:

- Físicas: aparato mal calibrado
- Psicológicas: distinta motivación de los alumnos.
- Fisiológicas: diferentes temperaturas ambientales, estado de salud, hora en que ha comido, calentamiento,...

Por otra parte, para la organización y administración de los test es necesario tener en cuenta:

- Antes: selección de las pruebas, conocimiento del test, equipo e instalaciones, información que hay que dar,...
- Durante: seguridad en la ejecución, motivación y demostración.
- Después: adjudicación de puntuaciones, informar al alumno, diseño de fichas personales,...

### 3. Razones para aplicar estas pruebas

Entre las razones que explican la necesidad de aplicar estas pruebas destacan

- Conocer la condición física de los alumnos/as y así poder calificarles.
- Permitir que el alumno /a conozca sus posibilidades y sus limitaciones.
- Crear, estimular y mantener motivaciones en los alumnos/as.
- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable.
- Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.
- Saber qué áreas del programa necesitan ser mejoradas.
- Crear hábitos de vida saludables en los alumnos.
- Dotar de autonomía al alumno/a.
- Permitir agrupar a los alumnos por "niveles".
- Informar de los progresos de aprendizaje a los padres de los alumnos.
- Pronosticar y orientar a los alumnos hacia un tipo de actividad u otra.

### 4. Pruebas de valoración de las cualidades físicas básicas

Las pruebas seleccionadas resultan fáciles de administrar y no requieren de material sofisticado.

#### Resistencia

La resistencia es aquella capacidad que nos permite llevar a cabo una dedicación o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

#### A. Test de Cooper o Test de los 12 minutos

Consiste en recorrer la máxima distancia posible durante doce minutos. El alumno/a deberá permanecer en movimiento durante los 12 minutos, aceptándose, si es necesario, periodos de andadura. Es muy fácil de realizar y no requiere de grandes medios técnicos.

Tiene como principal objetivo medir la capacidad máxima aeróbica de media duración.

Por otro lado, aunque ésta prueba está catalogada como aeróbica, habría que tener en cuenta el sobreesfuerzo que se realiza en los últimos metros o minutos, llegando a crear una situación aeróbica-anaeróbica.



Tabla en la que se observan los resultados del test de Cooper\*\*

#### OTRAS PRUEBAS DE RESISTENCIA

- B. Test de Course Navette o Test de Leger-Lambert
- C. Test de Ruffier-Dickson

#### Fuerza

Es aquella capacidad (física básica) que tiene el sujeto para superar, oponerse o contrarrestar una resistencia (por ejemplo un peso) que puede ser nuestro propio cuerpo u otros externos mediante una contracción muscular

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

#### Tren inferior

##### Test de salto horizontal desde parado

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de batida y separadas a la anchura de la cadera con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás.

Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El alumno/a puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

Amplia esta información en los siguientes enlaces:

- [https://www.google.com/search?q=PROTOCOLO+DE+PRUEBAS+F%C3%82SICAS+PROCEDIMIENTO+DE+SELECCI%C3%93N+DE+LOS+GUARDIANES+DE+LA+CICLOV%C3%82DA&rlz=1C1CHBD\\_esCO795CO795&oq=PROTOCOLO+DE+PRUEBAS+F%C3%82SICAS+PROCEDIMIENTO+DE+SELECCI%C3%93N+DE+LOS+GUARDIANES+DE+LA+CICLOV%C3%82DA&ags=chrome..69i57.3232i0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=PROTOCOLO+DE+PRUEBAS+F%C3%82SICAS+PROCEDIMIENTO+DE+SELECCI%C3%93N+DE+LOS+GUARDIANES+DE+LA+CICLOV%C3%82DA&rlz=1C1CHBD_esCO795CO795&oq=PROTOCOLO+DE+PRUEBAS+F%C3%82SICAS+PROCEDIMIENTO+DE+SELECCI%C3%93N+DE+LOS+GUARDIANES+DE+LA+CICLOV%C3%82DA&ags=chrome..69i57.3232i0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

Tomado y editado de:

- <https://www.efdeportes.com/efd186/pruebas-para-valorar-las-cualidades-fisicas.htm>

Hombres				
Nota	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
0-2	Menos de 1600 m	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1300 m
3-4	1600 a 2199 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m	1300 a 1599 m
5-6	2200 a 2399 m	1900 a 2299 m	1700 a 2099 m	1600 a 1999 m
7-8	2400 a 2800 m	2300 a 2700 m	2100 a 2500 m	2000 a 2400 m
9-10	Más de 2800 m	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2400 m

Mujeres				
Nota	menos de 30 años	30 a 39 años	40 a 49 años	50 años o más
0-2	Menos de 1500 m	Menos de 1400 m	Menos de 1200 m	Menos de 1100 m
3-4	1500 a 1799 m	1400 a 1699 m	1200 a 1499 m	1200 a 1399 m
5-6	1800 a 2199 m	1700 a 1999 m	1500 a 1899 m	1400 a 1699 m
7-8	2200 a 2700 m	2000 a 2500 m	1900 a 2300 m	1700 a 2200 m
9-10	Más de 2700 m	Más de 2500 m	Más de 2300 m	Más de 2200 m



ACTIVIDAD

1. En media página explique porque es importante este documento.

Lo que sé	Lo que quiero saber	Lo que aprendí
	¿Qué es la condición física?	
	¿Qué son los test de valoración física?	
	¿Cuáles son los contextos podemos encontrar las pruebas de valoración física?	
	Esta es una de las razones por la cual es importante realizar las pruebas: Crear, estimular y mantener motivaciones en los alumnos/as. ¿Cuál sería otra razón importante?	
	¿Qué es el test de Cooper?	
	¿Cómo es un test de fuerza del tren inferior?	

2. Lea cada una de las preguntas formuladas en la columna “Lo que quiero saber”. Luego complete la columna de la izquierda respondiendo lo que sabe al respecto y por último complete la columna derecha con lo que aprendí.

3. Marca con una X la respuesta correcta

• ¿Un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico es la definición de? :

- a) Cultura física
- b) Rendimiento físico.
- c) Condición Física
- d) Condición cardiorrespiratoria.

• ¿instrumentos para poner a prueba o de manifiesto determinadas características o cualidades de un individuo, en relación con otros?

- a) Test de valoración física
- b) Entrenar la fuerza
- c) Entrenar la resistencia
- d) Adquirir hábitos saludables

• Cual es capacidad que nos permite llevar a cabo un esfuerzo durante el mayor tiempo posible

- a) La flexibilidad
- b) La resistencia
- c) La velocidad
- d) La fuerza

#### 4. Lea el siguiente texto

##### Beneficios A NIVEL GENERAL

- ✓ Mejora los reflejos y la coordinación.
- ✓ Elimina el estrés.
- ✓ Previene el insomnio y regula el sueño.
- ✓ Mejora la imagen corporal.
- ✓ Ayuda a establecer unos hábitos de vida cardiosaludables en los niños y combatir los factores que favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta (obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, etc.).
- ✓ En adultos de edad avanzada, disminuye el riesgo de caídas, ayuda a retrasar o prevenir las enfermedades crónicas y aquellas asociadas con el envejecimiento.



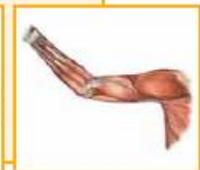
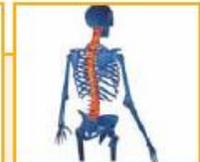
##### Beneficios para la salud de la FLEXIBILIDAD

- ✓ Se amplía el grado de movimiento de nuestras articulaciones.
- ✓ Las articulaciones se lubrican mejor.
- ✓ Se retrasa el deterioro, ruido y dolor de las articulaciones.
- ✓ Se reducen las contracturas musculares.



##### Beneficios para la salud de la FUERZA RESISTENCIA

- ✓ Las personas que entrenan la fuerza tienen menos nivel de grasa y aumentan su masa muscular y ósea en relación a los sujetos sedentarios.
- ✓ Aumento del bienestar psicológico.
- ✓ Mejora la musculatura de la espalda, reduciendo los problemas posturales y los dolores a nivel del aparato locomotor.
- ✓ Combate la osteoporosis.



#### Responde:

- ¿Cuáles son las cualidades físicas básicas?
- ¿Qué es la condición física?
- ¿Qué es la flexibilidad?
- Que son las articulaciones

#### 5. Consulta las siguientes cuestiones relacionadas con el coronavirus (covid-19)

- a. ¿Qué es la imagen corporal?
- b. ¿Qué es osteoporosis?
- c. ¿Qué es una contractura muscular?
- d. ¿Cómo se trata una contractura muscular?
- e. ¿Qué es el estrés?