

## **GUÍA PEDAGÓGICA- NIVEL SECUNDARIO CICLO SUPERIOR**

**CUE:** 7000751-00

**ESCUELA:** AGROTECNICA DE ZONDA.

**DOCENTE:** Andrea Plaza, Nadia Martínez, Gastón Tobares

**TURNO:** mañana y tarde.

**AREA CURRICULAR:** Educación física

Guía N°1 "Trabajo de Diagnostico"

**TITULO DE LA PROPUESTA:** Condición física

Al comenzar el año escolar, es necesario conocer el estado de saberes y condición física de los alumnos para comenzar a desarrollar los contenidos básicos a tratar (Test, cantidad, series, repeticiones, macro pausas, micro pausas etc).

### **La condición física se manifiesta como capacidad**

Las capacidades físicas: son el conjunto de elementos que componen la condición física y que intervienen en mayor o en menor grado, a la hora de poner en práctica nuestras habilidades motrices. Es decir, son las condiciones internas que cada organismo posee para realizar actividades físicas, estas capacidades físicas están determinadas por la genética, y que pueden mejorarse por medio del entrenamiento y la preparación.

Existen diferencias entre las capacidades físicas condicionales y las capacidades físicas coordinativas.

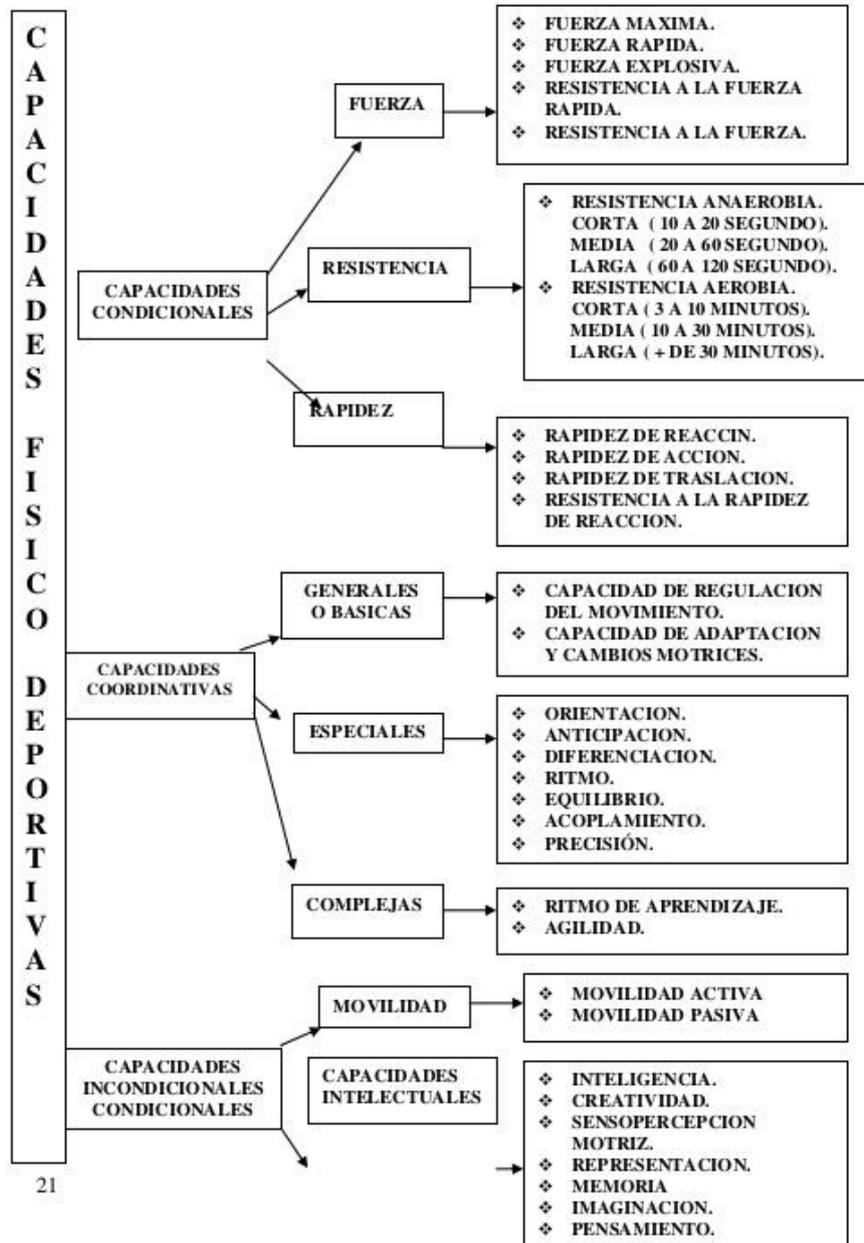
**Las capacidades condicionales** son la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad.

**Las capacidades coordinativas son** de orientación, de equilibrio, de reacción, de diferenciación, de acoplamiento y de ritmo.

### **Actividades**

Se realizara diferentes tipos de test, para evaluar cómo se encuentra su condición física y posteriormente poder realizar una comparación para evaluar el cambio.

1.5 - Gráfico No. 1. Clasificación de las capacidades físico deportivo.



21

## ANTROPOMETRIA

1-ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC).

¿Qué es y cómo se realiza? Adjuntar su índice de masa corporal.

Hombres				
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad
14	<= 15.4	15.5 - 21.8	21.9 - 25.9	>25.9
15	<= 15.9	16.0 - 22.7	22.8 - 27.0	>27.0
16	<= 16.4	16.5 - 23.5	23.6 - 27.9	>27.9
17	<= 16.8	16.9 - 24.3	24.4 - 28.6	>28.6
Mujeres				
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad
14	<= 15.3	15.4 - 22.7	22.8 - 27.3	>27.3
15	<= 15.8	15.9 - 23.5	23.6 - 28.2	>28.2
16	<= 16.1	16.2 - 24.1	24.2 - 28.9	>28.9
17	<= 16.3	16.4 - 24.5	24.6 - 29.3	>29.3

Hombres y Mujeres				
Edad	Delgadez	Normal	Sobrepeso	Obesidad
>18 años	<20	20 - 24.9	25-29.9	>30

## RESISTENCIA

2- ¿Qué es y cómo se realiza el Test de Burpee 1 minuto? Adjuntar resultado.

Calificación	Resultados
Excelente	>60
Bueno	51- 60
Medio	41-50
Bajo	31- 40
Muy bajo	<= 30

## Fuerza

3- ¿Qué es y cómo se realiza el test de flexiones o lagartijas 1 minuto? Adjuntar resultado.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 49	>= 55
Bueno	34-48	45-54
Medio	17-33	35-44
Bajo	6-16	20-34
Muy bajo	0-5	0-19

4-¿Qué es y cómo se realiza el test de abdominales 1minuto? Adjuntar resultado.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 44	>= 48
Bueno	39-43	43-47
Medio	33-38	37-42
Bajo	29-32	33-36
Muy bajo	0-28	0-32

## Potencia

4-¿Qué es y cómo se realiza el test de salto vertical sin carrera? Adjuntar resultado.

	Mujeres	Hombres
Excelente	$\geq 58$ cm	$\geq 65$
Bueno	57 - 47	64 - 50
Medio	46 - 36	49 - 40
Bajo	35 - 26	39 - 30
Muy bajo	$\leq 25$	$\leq 29$

5- Qué es y cómo se realiza el test de salto de longitud sin carrera? Adjuntar resultado

Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	$\geq 190$	$\geq 230$
Bueno	189-175	229-205
Mediano	174-160	204-185
Bajo	159-145	184-165
Malo	$\leq 144$	$\leq 164$

## VELOCIDAD

5-¿Qué es y cómo se realiza el test de 10x5? Adjuntar resultado.

Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	$\leq 15$	$\leq 14$
Bueno	16 - 18	15-17
Mediano	19- 20	8-19
Bajo	21-22	20 - 21
Malo	$\geq 23$	$\geq 22$

## FLEXIBILIDAD

6-¿Qué es y cómo se realiza el test sit and reach? Adjuntar resultado.

	Mujeres	Hombres
Excelente	$\geq 37$	$\geq 34$
Bueno	36 - 33	33 -28
Medio	32 - 29	27 - 23
Bajo	28 - 23	22 - 16
Muy bajo	$\leq 22$	$\leq 15$

**DIRECTIVO A CARGO DE LA INSTITUCIÓN:** Sergio Murua.