



“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	GUSTAVO BOLÍVAR ORJUELA JOHANNA MILENA BAUTISTA PARRADO	ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA
E-MAIL	gbolivar@fmsnor.org jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	SÉPTIMO

DBA	Desarrollar habilidades motrices, sociales y comunicativas que permitan al estudiante relacionarse con facilidad en actividades deportivas de fundamentación técnica y posiciones básicas del voleibol, participando con eficiencia, destreza y respeto por sus compañeros.		
LOGRO	Desarrolla destrezas corporales por medio de actividades grupales mejorando las posturas básicas y habilidades cognitivas en actividades deportivas derivadas del voleibol y el ajedrez.		
COMPETENCIA	Aplica los conceptos teóricos prácticos asumiendo capacidad de liderazgo, fomentando valores en las prácticas deportivas individuales y de conjunto relacionándose con sus compañeros mostrando interés, participación y respeto.		
OBJETIVO	Reconozco procedimientos para realizar una actividad física y las evaluó las capacidades de mi cuerpo		
CONCEPTO	Diversidad – Identidad - Valor	EJE	Así soy yo
TEMA	Test de evaluación deporte individual a implementar.	FECHA DE PUBLICACION	4 MAYO
TIEMPO DE TRABAJO	1 SEMANA	FECHA DE ENTREGA	11 DE MAYO DE 2020

VALOR DE LA SEMANA

Amor a María: Toda la vida de María está llena de una profunda sencillez. Era la madre del Hijo de Dios y llevo a cabo esta tarea con gran naturalidad. En ningún momento de su vida buscó privilegios especiales, prefería pasar inadvertida, como una más entre las mujeres de su pueblo.

GUIA DE ESTUDIO

TEST DE EVALUACIÓN DEPORTE INDIVIDUAL A IMPLEMENTAR.

Es conocido en el ámbito del deporte y de la educación física, que son utilizado los denominados tests para el control del estado del deportista y que estos están constituidos por una serie de mediciones preestablecidas como parte de la labor sistemática del profesor de la actividad físico motriz, estos permiten conocer variables del entrenamiento que permiten corregir posible deficiencias en la planificación.

Desarrollo

El vocablo test traducido del inglés significa (prueba, investigación). Actualmente presenta el siguiente significado así como clasificación, dado por Matveev (1965).

“Test: Son las tareas estandarizadas de carácter oral o en forma de ejercicio físico, los cuales están sujetos a determinadas leyes estadístico – matemáticas y son aplicadas con el objetivo de determinar las particularidades motoras y otros aspectos de la personalidad del hombre“.

- ✓ Desde el punto de vista metodológico, los test pedagógicos se clasifican en:

Teóricos: Encaminados a evaluar el nivel de conocimiento del contenido del deporte practicado con énfasis en el aprendizaje de los diferentes elementos técnicos, tácticos, así como el nivel de maestría según el nivel deportivo

GUIA DE ESTUDIO

TEST DE EVALUACIÓN DEPORTE INDIVIDUAL A IMPLEMENTAR.

<https://www.efdeportes.com/efd126/las-pruebas-o-tests-en-el-deporte.htm>



“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	GUSTAVO BOLÍVAR ORJUELA JOHANNA MILENA BAUTISTA PARRADO	ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA
E-MAIL	gbolivaro@fmsnor.org jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	SÉPTIMO

etc.

Prácticos: Encaminados a evaluar el nivel alcanzado en las acciones motrices tanto en las acciones técnico-tácticas como de rendimiento general.

La ubicación de los test pedagógicos en el plan de entrenamiento es un aspecto de gran importancia, el cual debe conocer y manejar con facilidad el entrenador o pedagogo.

Se recomienda una batería de pruebas al inicio y al final de cada fase. Esta debe estar acompañada de test que recojan las siguientes informaciones: aspectos médicos, psicológicos, físicos, técnicos, tácticos, teóricos.

Durante los diferentes mesociclos, microciclos, debemos de intercalar diferentes tests para evaluar el desarrollo según los objetivos de cada ciclo que permita de forma correctiva y oportuna realizar cambios necesarios, estos permitirán evaluar desde el estado inicial hasta las transformaciones urgentes provocadas por la carga por su acumulación permitiendo hacer posibles pronósticos de un resultado.

- ✓ Los test pedagógicos por sus características específicas pueden ser:

Generales: Son los que ofrecen una valoración del estado funcional del deportista.

Especiales: Son los encargados de calcular las particularidades específicas de las diferentes formas de la actividad en disciplinas deportivas concretas.

- ✓ **Son posibles tres variantes principales en la aplicación de estas pruebas:**

La evaluación integral del nivel de preparación física en la que se aplican varias pruebas.

La evaluación del nivel de desarrollo de una cualidad (por ejemplo: la resistencia en los corredores)

La evaluación del nivel de desarrollo de una de las formas de manifestación de la cualidad motora (ejemplo. El nivel de fuerza rápida potencia en los luchadores).

- ✓ **Requisitos para la aplicación de las pruebas físicas**

- Determinar el objetivo que persigue el entrenador al aplicar la prueba.
- Tener en cuenta una buena estandarización para aplicar la prueba. (Condiciones de aplicación de la prueba estas han de prevalecer en la sucesiva aplicación de las mismas).
- Seleccionar las pruebas que brinden confiabilidad y un buen nivel de información del objetivo a medir, pues existen pruebas que suelen ser informativas para un grupo de deportistas y para otros no.
- Al seleccionar las pruebas se debe tener en cuenta que el nivel técnico no influya en los resultados de la misma.
- Los atletas deben tener dominio de la forma de aplicación de la prueba.
- Los atletas deben expresar mayores resultados, de ahí la importancia de una adecuada motivación por el entrenador.
- El entrenador debe contar con un sistema de evaluación, pudieran ser mediante escalas de evaluación y/o normas de evaluación.
- Tipos de controles
- La dirección del proceso docente del entrenamiento abarca tres fases
- Compilación de la información
- Análisis de la información
- Toma de decisiones (cambios de los estímulos de forma general e individual)
- La compilación de la información generalmente se realiza durante el control integral cuyos objetivos son

GUIA DE ESTUDIO

TEST DE EVALUACIÓN DEPORTE INDIVIDUAL A IMPLEMENTAR.

<https://www.efdeportes.com/efd126/las-pruebas-o-tests-en-el-deporte.htm>

“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	GUSTAVO BOLÍVAR ORJUELA JOHANNA MILENA BAUTISTA PARRADO	ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA
E-MAIL	gbolivaro@fmsnor.org jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	SÉPTIMO

dirigidos a:

- La actividad competitiva
- Las cargas de entrenamiento
- El estado del deportista

TEST: Pruebas de Valoración de la Condición Física

Son las pruebas que realizamos con la finalidad de medir y valorar las diferentes cualidades físicas básicas, en sus diferentes facetas.

La medición y valoración de estas cualidades, nos informa del estado actual del deportista. Este dato es fundamental para la programación del entrenamiento, ya que nos indica si hay que trabajar de forma específica, alguna de ellas, en función de los objetivos a alcanzar, o por el contrario, hay que trabajar de forma general, como es el caso de los individuos sedentarios.

- **Las pruebas que realizamos, son:**

Test de Resistencia

Test de Fuerza

Test de Velocidad

TEST DE RESISTENCIA

El objetivo de los test de resistencia cardiorrespiratoria consiste en evaluar la potencia aeróbica, es decir, la capacidad de producir una actividad física continuada en la que el principal factor limitativo es la capacidad funcional del sistema cardiorrespiratorio, desde los pulmones hasta los músculos.



**TEST DE RESISTENCIA AEROBICA
TEST DE RUFFIER DICKSON**

Es una prueba de esfuerzo que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca, y por tanto el nivel de forma física de un persona (rendimiento cardiovascular). Este test fue la prueba más utilizada en Francia para valorar el estado físico de los deportistas, en la década de los 80.

TEST DE FUERZA

La fuerza muscular es reconocida en la actualidad como, una cualidad física fundamental para el rendimiento deportivo, para el mantenimiento de la salud y para la mejora de la calidad de vida de las personas.

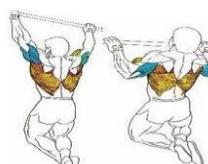
El conocimiento de los aspectos mecánicos y fisiológicos, subyacentes a diferentes estímulos de entrenamiento de fuerza, es fundamental para poder prescribir adecuadamente un programa de ejercicio físico, encaminado a mejorar el rendimiento neuromuscular.

“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	GUSTAVO BOLÍVAR ORJUELA JOHANNA MILENA BAUTISTA PARRADO	ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA
E-MAIL	gbolivaro@fmsnor.org jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	SÉPTIMO

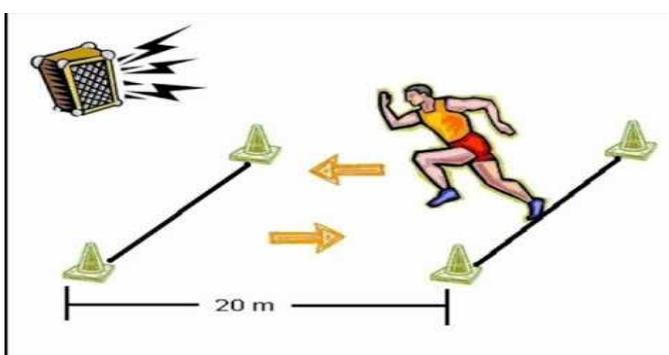
Test de aptitud física

- Test de Fuerza
 - Maxima
 - Sentadillas
 - Press de banca
 - Resistencia
 - Abdominales en 1 minuto
 - Test de flexiones de brazos



TEST DE VELOCIDAD

La velocidad es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento. ... Es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible



RECUERDA SI TIENES ACCESO A INTERNET EN ESTOS SITIOS PUEDES COMPLEMENTAR TU CONOCIMIENTO:

Test de Core - Evaluación de la fuerza estabilizadora abdominal

https://www.youtube.com/watch?v=E1Lxk_qrn10

Test de capacidades: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y velocidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=duAgaeqzpAY>

Test Ruffier Dickson ¿Como saber mi nivel de condición física? Fácil y rápido

<https://www.youtube.com/watch?v=3OCAUk6XYCI>

Te invitamos a que realices el siguiente organizador gráfico, teniendo en cuenta la información dada anteriormente. (No es necesario imprimir esta imagen, se puede realizar el diagrama en una hoja y resolver, para anexar en el taller que enviara a su profesor)

GUIA DE ESTUDIO

TEST DE EVALUACIÓN DEPORTE INDIVIDUAL A IMPLEMENTAR.

<https://www.efdeportes.com/efd126/las-pruebas-o-tests-en-el-deporte.htm>



“CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA”

DOCENTE	GUSTAVO BOLÍVAR ORJUELA JOHANNA MILENA BAUTISTA PARRADO	ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA
E-MAIL	gbolivaro@fmsnor.org jmbautistap@fmsnor.org	GRADO	SÉPTIMO

NOMBRE _____ FECHA _____

ESCALERA

Escriba el tema sobre la parte superior de la escalera. Agregue detalles en cada barra.

TEMA _____

Derechos Reservados de www.organizadoresgraficos.com