 <b>Liceo Bicentenario Politécnico de Ovalle</b>	<b>Guía de Aprendizaje N°2</b> <b>ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA</b> <b>PARA LA VIDA DIARIA</b>	<b>Fecha: 16 de Agosto</b>
		<b>Nivel: 4º Medio</b>
<b>Depto. de asignatura</b> Educación Física y Salud.	<b>BATERÍA DE TEST ESTANDARIZADOS</b>	<b>PORCENTAJE DE LOGRO</b>
<b>Profesor/a:</b> <b>Claudia Rodríguez Rojas.</b> <b>Humberto Tapia Rojas.</b> <b>Jesús Espinosa Rojas</b>	<b>Evaluación Formativa.</b>	
	<b>FECHA ENTREGA: 11/09</b>	

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Curso:** \_\_\_\_\_ **N° Lista:** \_\_\_\_\_

<b>OA(s): 01</b>	Elaborar y poner en práctica un plan personal de entrenamiento de la aptitud física, aplicando los medios de entrenamiento más apropiados.
<b>Indicador de evaluación</b>	Miden sus capacidades físicas, a través de test estandarizados, para cuantificar su nivel de desarrollo.
<b>Habilidad</b>	Medir el nivel de desarrollo de sus capacidades físicas en base a una batería de test estandarizados.

### INTRODUCCIÓN



Domingo Blázquez define los **test** como una situación experimental y estandarizada, que sirve de estímulo a un comportamiento. Donde este comportamiento se evalúa por intermedio de una comparación estadística con el de otros individuos puestos en la misma situación de modo que sea posible realizar una clasificación de la persona evaluada desde el punto de vista cuantitativo o bien de manera tipológica.

Para que un test sea de gran utilidad debe cumplir las siguientes características; pertinente cuando los parámetros evaluados sean apropiados a la especialidad realizada, tienen validez cuando se mida exactamente lo que se pretende medir, carácter de fiabilidad por la precisión con la que se obtienen los resultados, carácter fidedigno cuando dicho resultado es coherente y reproducible en una nueva aplicación, y finalmente debe ser realizado en condiciones standard por lo que debe repetirse en las mismas condiciones para que los resultados se puedan comparar.

Por último, se detallan las finalidades con las que se realiza la valoración a través de los diversos test, que pueden llegar a ser distintas según el ámbito en el que se encuentre, refiriéndose tanto al ámbito escolar como en el ámbito deportivo, de las cuales se propone:

- ❖ Conocer el rendimiento del alumno/a
- ❖ Motivar e incentivar al alumno/a
- ❖ Control e individualización del entrenamiento
- ❖ Prescripción de programas adaptados
- ❖ Obtener datos para la investigación
- ❖ Seguimiento de la evolución de la condición física

**FECHA DE ENTREGA: 11 de septiembre**

**MEDIOS DE ENTREGA:** Correo electrónico: [jespinosa@liceopolitecnicodeovalle.cl](mailto:jespinosa@liceopolitecnicodeovalle.cl)

- ❖ vía **WhatsApp:** al 961009065 (debe presentarse e indicar nombre completo y curso).

**INTRUCCIONES:** Antes de realizar los ejercicios, leer los procedimientos a seguir...

1. Utilizar equipamiento deportivo (short, calza o buzo y polera del establecimiento).
2. Utilizar materiales necesarios para realizar los ejercicios.

Materiales:

- ❖ Cronometro (celular, reloj).
- ❖ Huincha de medir.
- ❖ Tiza o adhesivo para marcar el salto.

3. Leer atentamente cada instrucción de los ejercicios para lograr una postura correcta que no perjudique una articulación o cause una lesión.
4. Ejecute movimiento articular como calentamiento previo antes de la realización de cada prueba, y no olvide la hidratación.
5. Si ud presenta problemas cardiovasculares o impedimento físico para la realización de cada ejercicio, debe contactar inmediatamente a los docentes de la asignatura.
6. Al lograr su mejor desempeño, realice una grabación como cápsula de video para posteriormente enviar las evidencias a los docentes.
7. Ante cualquier duda o consulta, [jepinosa@liceopolitecnicodeo valle.cl](mailto:jepinosa@liceopolitecnicodeo valle.cl)

**TEST DE FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS:** Objetivo: Medir la fuerza- resistencia a nivel muscular del tren superior (segmentos de tronco y brazos)

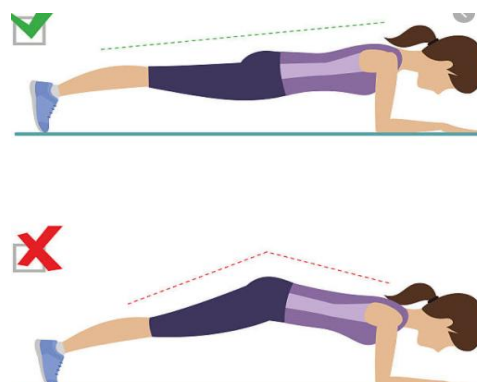
Desarrollo: La persona se sitúa con sus dos pies apoyados, el cuerpo lo mas recto posible, y los brazos con una separación a la altura de los hombros, donde desde esa posición se realizará el mayor número posible de flexo-extensiones de codo en 1 minuto.



Las repeticiones validas, serán cuando la persona realice una flexión de 90º a nivel de la articulación de codo, y con una extensión completa de la misma. Variante: Realizar la ejecución con las rodillas apoyadas

**TEST DE CORE:** Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de la zona abdominal.

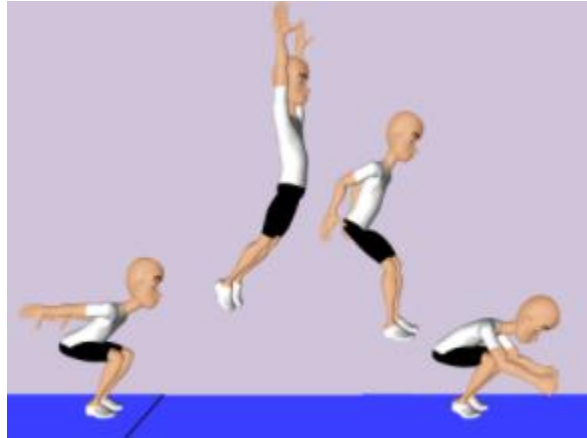
Desarrollo: La posición inicial es en plancha prona abdominal con apoyo de antebrazos y pies en el suelo. Los codos deben caer justo debajo de la línea vertical que proyectan los hombros hacia el suelo, y la mirada ligeramente adelantada para situar al cuello en una posición neutra. La prueba terminará cuando se evidencie una falta de control y estabilidad del Core, que desencadena la pérdida de la postura correcta.



**TEST DE SALTO HORIZONTAL:** Objetivo: Medir la fuerza-explosiva del tren inferior.

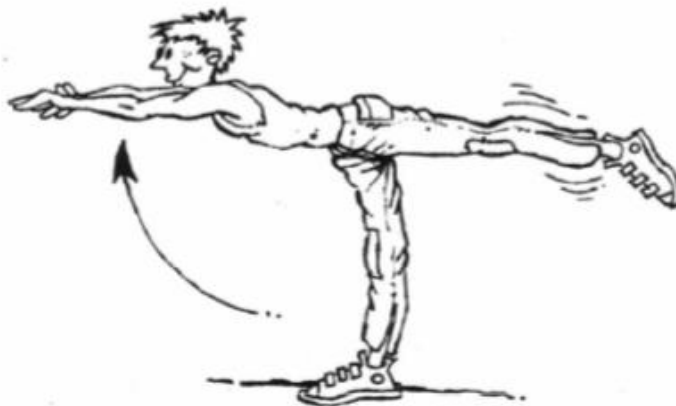
Desarrollo:

- ❖ La persona desde una posición erguida y con los pies ligeramente separados al nivel del ancho de las caderas y a la misma altura.
- ❖ En la fase previa al salto, se puede balancear los brazos y realizar una flexión de rodillas, con el fin de obtener un mayor impulso.
- ❖ El despegue del salto deberá realizarse con ambos pies y caer de igual forma en el piso, manteniéndose en esa posición.
- ❖ La medición se realizará desde la línea a la parte corporal más cerca que esté en contacto con el suelo.



**TEST DE EQUILIBRIO:** Objetivo: Medir el equilibrio estático.

Desarrollo: Consiste en realizar la balanza, adelantando el tronco y situándolo paralelo al suelo, a la vez que se eleva una pierna por detrás, mirando siempre al frente. Donde debe mantener la posición el mayor tiempo que pueda.



TEST FÍSICOS	RESULTADOS
Test de flexo-extensión de codos	Nº de repeticiones en 1 minuto:
Test de CORE	Tiempo en la ejecución:
Test de salto horizontal	Cantidad de metros:
Test de equilibrio	Tiempo de ejecución:

## INSTRUCCIONES DE GRABACIÓN DE CÁPSULAS:

- Luego de practicar la secuencia proceda a grabar las cápsulas según orden dado en la guía de ejercicios.
- Solicite colaboración en la grabación de cápsulas.
- Solicite ayuda a un familiar o amigo(a), para evaluar los tiempos.
- La presentación personal debe ser con equipamiento deportivo institucional.
- Al inicio, debe identificar su persona y el ejercicio.  
Ejemplo para cápsula: Hola profesor, soy Jesús Espinosa del 4º G y a continuación presentare el test de flexo-extensión de codos.
- Enviar en cápsula (grabación de solo un test a la vez), recordando que no debe sobrepasar el máximo de 3 minutos por peso del material y para que logre ser cargado por el soporte que elija (WhatsApp o correo electrónico).
- En las cápsulas debe presentarse con nombre y apellido, curso y ejercicio que realiza.

Los videos serán evaluados con esta pauta de observación, por tanto, léala y trate de cumplir todos los indicadores realizando ensayos previos a la grabación de las cápsulas de videos.

### PAUTA DE COTEJO: BATERÍA DE TEST ESTANDARIZADOS

Puntaje Total =39pts. Puntaje de corte 60 %= 23 pts.

PARA QUE IDENTIFIQUE EL NIVEL DE DESEMPEÑO DE LOS APRENDIZAJES, CONSIDERE LO SIGUIENTE

No Logrado = hasta el 59 % de logros (Ptje.= 0 a 22pts.)	Medianamente Logrado = e 60% al 69 % de logros (Ptje.= 23 a 26pts)	Logrado= 70% al 100% de logros Ptje.= 27 - 39 pts.
---	--	---

Nombre: _____ Curso: _____ Nº: _____					
Puntaje Logrado.....		Nivel de logro .....			
<b>INDICADORES</b>					
<b>1. Habilidades saber hacer (procedimientos)</b>			<b>Ptje.</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1	Ejercicio de Flexo-extensión de codos, realizando una correcta ejecución en cada repetición.	<b>3</b>			
2	Ejercicio de CORE, sin perder la postura correcta en el mayor tiempo posible.	<b>3</b>			
3	Ejercicio de salto horizontal, respetando la postura correcta.	<b>3</b>			
4	Ejercicio de equilibrio estático, sin perder la postura correcta en el mayor tiempo posible.	<b>3</b>			
<b>2. Habilidades del Ser (actitudinal)</b>					
5	Cumple con la fecha de entrega máxima indicada.	<b>4</b>			
6	Muestra confianza al realizar ejercicios	<b>4</b>			
7	Muestra actitudes de esfuerzo y perseverancia	<b>4</b>			
8	Muestra compromiso con la asignatura, al cumplir con el equipamiento deportivo	<b>4</b>			
<b>3- Habilidades TICy genéricas</b>					
9	Presenta cápsulas con todos los ejercicios.	<b>5</b>			
10	Al Inicio del video presenta su nombre y apellido, curso e identifica el ejercicio que realiza, en todas las cápsulas.	<b>2</b>			
11	Presenta la grabación	<b>4</b>			
		<b>PUNTAJE TOTAL</b>	<b>39</b>		