



REPÚBLICA DE COLOMBIA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL DE PALMIRA
"INSTITUCIÓN EDUCATIVA "DE ROZO"
Aprobada por Resolución N° 0835 del 20 de FEBRERO de 2.017



GUÍA DE APRENDIZAJE No. 8
-EDUCACION FISICA - GRADO NOVENO – MAURICIO PINEDA-

Grado:	9°
Área o asignatura:	EDUCACION FISICA
Fecha de recibido:	PRIMERA QUINCENA DE AGOSTO
Fecha de entrega:	
Nombre del estudiante:	
Objetivo de aprendizaje y/o DBA:	COMPRENDER LOS CONCEPTOS DE LAS PRUEBAS QUE MIDEN MI CAPACIDAD FISICA Y EL ESTUDIANTE HACE APLICACIÓN DE ELLAS.

INTRODUCCIÓN

En la presente guía conoceremos los fundamentos teóricos en los que se basa la condición física. Destacaremos la importancia de la condición física y de los efectos que produce el ejercicio físico en el organismo. También analizaremos los cambios corporales que se producen en vuestro cuerpo en estos años, donde la pubertad y el inicio de la adolescencia producirán una mejora en vuestros niveles de condición física. Para comprender los fundamentos en los que se basa cada cualidad física, el funcionamiento del cuerpo humano y cómo actúa en la práctica de actividad física, deberás conocer algunos conceptos, como somato tipo, fase sensible, músculo agonista y antagonista o los tipos de contracción muscular. Para finalizar, profundizaremos en dos temas complementarios a la condición física, que resultarán fundamentales para lograr un buen rendimiento: la prevención de lesiones y la alimentación.

¿Qué voy a aprender?

EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

-Test de Harvard

Lo que estoy aprendiendo

La evaluación de la condición física se basa en un conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de los estudiantes. Las cuales permiten valorar el estado de forma de los estudiantes, ofrecen información objetiva, fiable y válida que servirá de base para planificar correctamente los objetivos perseguidos.

La condición física es el estado de control de una persona, en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación. Cada disciplina debe estar compensada con la otra.

Influyen en ella los procesos energéticos del organismo y las características psíquicas precisas para el contenido que se le asigne a dicha condición. Esta condición se disminuye a través de una mala [dieta](#) alimenticia y la falta de [ejercicio](#).

En términos coloquiales, cuando decimos que un individuo tiene una buena **condición física** nos referimos a que su estado de salud es bueno y que es capaz de desarrollar con éxito sus capacidades en las actividades físicas en las que participe.

De ahí que, en las últimas décadas los investigadores en la educación física siempre relacionan el disponer de una buena condición física con el tener una **salud** general buena. Y no vamos a olvidarnos de la importancia de una **nutrición** saludable para poder llegar a disfrutar de aquella.

Si agrupamos las concepciones de disponer de una buena forma física o condición física, con tener un estado general de salud bueno y, además preocuparnos por tener una nutrición adecuada para conseguir tales fines, en definitiva nos estamos refiriendo al término más moderno para todas estas ideas, como es el **fitness**.

Por eso entendemos que existe una estrecha relación entre Fitness, Salud y Nutrición y el tener una buena condición física, y que estos aspectos tienen que estar en un **equilibrio** adecuado y proporcionado a nuestros objetivos cuando realizamos una rutina de ejercicios o entrenamiento.

Desarrollaremos a continuación en este artículo un poco más la idea de la condición física, y en otras páginas dedicaremos más líneas a los otros aspectos que hemos mencionado: fitness, salud y nutrición.

TEST DE VALORACIÓN FÍSICA:

Son una serie de pruebas que nos van a posibilitar medir o conocer la condición física de los estudiantes 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:

- En el ámbito educativo se utilizan en la evaluación inicial para determinar el nivel de partida de los estudiantes y en la evaluación final para comprobar si se han logrado las intenciones educativas.
- En el rendimiento deportivo se utilizan para conocer el estado de los deportistas en un momento determinado.

RAZONES PARA APLICAR ESTAS PRUEBAS

- ✓ Conocer la condición física de los estudiantes y así poder calificarles.
- ✓ Permitir que los estudiantes conozcan sus fortalezas y sus limitaciones.
- ✓ Crear, estimular y mantener motivaciones en los estudiantes.
- ✓ 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 estudiantes.
- ✓ Dotar de autonomía a los estudiantes
- ✓ Informar de los progresos de aprendizaje a los padres de los estudiantes.
- ✓ Orientar a los estudiantes hacia un tipo de actividad.

Prueba del Escalón de Harvard

La **Prueba del Escalón de Harvard** (Harvard Step Test) es una de las muchas formas de calcular la capacidad de recuperación del deportista a través de la frecuencia cardíaca. La Prueba de Harvard es una de las formas más sencillas de evaluar la capacidad cardiovascular.

Está fundamentada en que el tiempo de recuperación después del ejercicio es un índice confiable para valorar la tolerancia aeróbica o aptitud cardiorrespiratoria.

La prueba se desarrolló en la Universidad de Harvard en 1943. Existen varias versiones modificadas de la prueba original; un ejemplo es la Prueba de Paso de Tecumseh. Otra versión modificada, la Prueba de Paso de Sharkey, fue desarrollado en la década de 1970 para su uso por el Servicio Forestal de los Estados Unidos en la Universidad de Montana en Missoula.

Como no podemos realizar los test de condición física, que se realizan habitualmente en la institución educativa por la cuarentena, este test es ideal para realizarlo en casa con la ayuda de un adulto.

Práctico lo que aprendí

Para la realización de la prueba se necesita:

- Un banco resistente con una altura de 40 centímetros para varones y 35 centímetros para mujeres que hará las veces de "escalón".
- Cronómetro o reloj.

Ejecución del test

El sujeto debe mantener la siguiente cadencia para las ejecuciones

2 segundos para cada ejecución completada (30 ejecuciones por minuto) durante 5 minutos.

La prueba se detiene al completar el tiempo requerido o con la extenuación, o cuando el sujeto no es capaz de seguir el ritmo o se retrasa 10 segundos.

Después el sujeto debe tomar asiento y en reposo realizar tres tomas de pulsaciones (ppm), de 1 min, cada una, del siguiente modo:

- 1 minuto después de finalizar se toma la frecuencia del pulso durante 1 minutos = Pulso P1
- 2 minutos después de finalizar se toma la frecuencia del pulso durante 1 minutos = Pulso P2
- 3 minutos después de finalizar se toma la frecuencia del pulso durante 1 minutos = Pulso P3

Se obtiene una puntuación, que es el resultado de la prueba, según la siguiente ecuación:

$D.100/2.$ (SE SUMAN P1-P2-P3)

Donde D es la duración total de la prueba en segundos.

Existe una forma simplificada que consiste en realizar únicamente la primera toma de pulsaciones al minuto de finalizar el ejercicio:

Seguidamente se determina la clasificación cardiovascular según estos valores:

- 90 excelente
- 80-89 bueno
- 65-79 Medio
- 55-64 Débil
- 55 mal

Para la realización del test apoyarse en el siguiente video.

<https://youtu.be/G3d2yGnpV9k>

Realizar un video de 40 seg a 1 min donde se evidencie la realización por parte del estudiante el test.

<https://youtu.be/jwV34Bonbqg> ...video de apoyo técnica para medir pulsaciones.

NOTA: para los estudiantes sin conectividad realizan el test y envían los resultados sin grabar ningún video

¿Cómo sé que aprendí?

Participo y aprendo	Casi nunca	A veces	Casi siempre	siempre
Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable				
Identifico elementos para una vida saludable				
Consulto información adicional sobre lo estudiado en la guía				
Repaso sobre lo aprendido en la elaboración de las guías				
Aporto nuevos ejercicios o formas novedosas de realizar ejercicios según los temas propuestos				
Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en el desarrollo de las actividades.				

¿Qué aprendí?

- **Cuál es el nombre técnico del test del escalón**
- **Explica con tus palabras el test de la guía**
- **Consideras importante saber cómo está tu condición física? justifica tu respuesta.**